

納豆

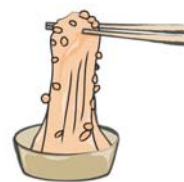


納豆が、日本の食事に登場したのは3000年～4000年前の縄文時代といわれ、奈良時代には完全に定着した歴史ある食材です。「納豆」はお寺の台所、すなわち「納所」で作られた豆だから「納豆」と元禄時代の「本朝食鑑」に書かれています。

栄養

大豆を原料としているので、イソフラボンや大豆タンパクといった大豆特有の栄養素が豊富です。また納豆菌の働きにより、**ビタミンB2**や**ビタミンK**が生成されて、豊富に含まれています。

- **ビタミンB2**はエネルギー代謝をサポートする成分で、生体内の様々な機能に関与しています。特に脂肪が燃焼する時に消費され、脂肪の代謝に不可欠です。
- **ビタミンK**は骨からカルシウムが排出されるのを防ぎ、骨を丈夫に保つ働きがあります。また、血液の凝固や、凝固を抑制する働きを、必要に応じてバランスよくこなしています。



ナットウキナーゼ (納豆菌がつくる酵素の名前)

納豆だけが含む酵素で、血液を固まりにくくし、血液の流れをサラサラにし、脳卒中や心筋梗塞・動脈硬化など生活習慣病の予防に役立ちます。

納豆菌は強い 納豆菌とは枯草菌の一種で、納豆1gに、およそ10億を超える納豆菌が存在します。非常に生命力が強く、死滅させるためには、120℃の温度が必要です。また、低温にも強くマイナス100℃でも死滅しません。酸やアルカリにも強い耐性を持っており、胃の中を余裕で通過し、腸内で善玉菌(乳酸菌、ビフィズス菌など)を活発に増やし、腸内細菌のバランスを整えてくれます。

納豆の種類

納豆は2種類に分類され、煮た大豆を納豆菌で発酵させた糸引き納豆と、煮た大豆に麹菌を植えて塩を加え、納豆菌の増殖を抑えながら熟成させた塩辛納豆があります。



塩辛納豆

大徳寺納豆、浜納豆もしくは寺納豆といわれる納豆。麹菌による発酵。



糸引き納豆

一般的に納豆といわれる「糸引き納豆」。納豆菌による発酵。

食べ合わせ

納豆にはビタミンAとビタミンCが含まれていないため、それらを補う緑黄色野菜と一緒に食べるとよいでしょう。

注意! 脳梗塞や心筋梗塞のため、抗凝血薬を服用している人は、納豆を食べる際、注意が必要です。納豆のビタミンKが、薬品の効果を妨げるので医師の指示を仰いでください。

レシピ

10分で★納豆オムレツ

ふんわり卵ととろとろの納豆～!
朝ご飯・ランチ・もう1品に!

Copyright©COOKPAD Inc. All Rights Reserved



材料 (オムレツ 1個分)

納豆……………1パック
卵…2個(Mなら3個)
ネギ(あれば)…適量

醤油……大さじ1弱
砂糖……小さじ1
マヨネーズ 小さじ1/2
塩……ふたつまみ

つくり方

- 1 卵を溶いて、**A**を入れよく混ぜる。マヨネーズは、オムレツをふんわりさせてくれます。
- 2 納豆にネギを入れ、好みの状態まで混ぜ合わせる。
- 3 フライパンをあたため、卵を入れてオムレツを作る。
- 4 卵が半熟状態になったら、真ん中に納豆とネギをのせる。好みの卵のかたさになったら納豆を卵でくるむ。

参考:「体によく効く食べもの大事典」池田書店・納豆学会ホームページ