



納豆について



納豆は、蒸した大豆に納豆菌を加えて発酵させた日本の伝統食品の1つです。発酵させることにより、独特の風味が生まれるだけではなく、大豆由来の栄養素がより消化吸収されやすくなり、ビタミン類も増加します。比較的安価で、パックを開けるだけで簡単に食べることが出来る便利な食品なので、毎日の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか？

納豆の栄養

◆たんぱく質

納豆の原料である大豆には、体内で合成できない9種類の必須アミノ酸をバランス良く含んだ良質なたんぱく質が豊富に含まれます。たんぱく質は筋肉や骨、皮膚、髪、ホルモン、酵素の材料となります。

◆食物繊維

納豆には、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方が含まれています。水溶性食物繊維は消化管での糖の吸収を遅らせ、急激な血糖値の上昇を抑える働きがあります。不溶性食物繊維は便の量を増やし、腸を刺激して腸の動きを活発にします。

◆ビタミンK

納豆は発酵過程で、大豆に含まれるビタミンKが増えます。ビタミンKは骨の形成やカルシウムの吸収、血液凝固に重要な役割を果たします。

◆ビタミンB2

納豆は発酵過程で、大豆に含まれるビタミンB2が増えます。ビタミンB2はエネルギー代謝に関与し、健康な皮膚、髪、爪などを作ることも大きく関わっています。

◆葉酸

葉酸は細胞の増殖に欠かせないDNAやRNAの合成に関与し、特に胎児の正常な発育に重要な栄養素です。女性においては妊娠前から産後にかけての摂取が推奨されています。納豆の発酵過程で、葉酸も増えます。

◆大豆イソフラボン

納豆の原料の大豆には、大豆イソフラボンを含んでいます。この成分は、女性ホルモンの「エストロゲン」に構造が似ているため、体内でエストロゲンと似た働きをするとされています。

◆ナットウキナーゼ

納豆菌の発酵で生成される酵素で、血栓を分解し血液をサラサラにする効果があるとされ、心血管疾患予防に注目されています。

