

# 食を楽しむ、考える。 vol. 31

「納豆」は奈良時代、唐(現在の中国)に留学した僧侶によって伝えられ、寺院で作られた「塩辛納豆」が元になっています。名前の由来は「寺の納所(台所)で作られたので納豆というようになった」と言う説が有力です。



調理例:のり納豆

938 冷蔵 毎週企画 森口加工食品  
中粒納豆「洛北」  
30g×3個

原料:遺伝子組換えでない  
国産の中粒大豆を使用し、豆本来の味を大切にじっくり発酵させました。たれからし付。

小麦 賞味期間:9日



いつもおトク  
98円

# 納豆



管理栄養士  
齊田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、心理相談員、厚生労働大臣栄養改善事業功労賞他 受賞。  
現在、滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたる。管理栄養士グループ「シグナル」に所属。

納豆の有効成分「ナットウキナーゼ」を活かすには、未加熱で食べるのがおすすめです。

納豆は、蒸した大豆に納豆菌を作用させた発酵食品です。大豆本来の栄養成分は消化吸收の良い形で含まれたうえ、大豆にはない有効成分のナットウキナーゼを含みます。ナットウキナーゼは、血栓を溶かす力が強く、脳卒中や心筋梗塞の予防に役立つといわれています。納豆の特徴であるあのネバネバの正体は「ペクチン」という成分です。ペクチンには善玉菌を増やし、腸内環境を整え、便を柔らかくしてスムーズな排便を促す効果があります。また、丈夫な骨づくりに関わるビタミンKも多く含まれています。ビタミンKは加熱しても壊れませんが、酵素であるナットウキナーゼは高温になると働きが悪くなるので、加熱せずに食べるのがおすすめです。