

# 納豆の良さをご存知ですか？



## 納豆の混ぜる回数

納豆のネバネバは、納豆菌がたんぱく質を分解してできたグルタミン酸と、糖の一種であるフラクタンという物質からできています。納豆は混ぜる回数によって、ナットウキナーゼやビタミンなどの栄養素が増えることはありませんが、よく混ぜることで旨み成分であるグルタミン酸と甘み成分が溶け出て、おいしさが増します。



## 納豆のパワー

納豆は、原料の大豆にはなかった多くの有効成分がつけられます。とくに酵素のナットウキナーゼは血栓予防の効果が高くその効力は食品中トップクラス。ビタミンB2も大豆の2倍に増え、納豆菌には腸内環境を整える作用もあります。

400回混ぜると旨みがピークに。  
400回・・・大体2分を目安に  
一生懸命かき混ぜるとそのくらいになる。



# 納豆に含まれる主成分

(1パック45gとして計算)

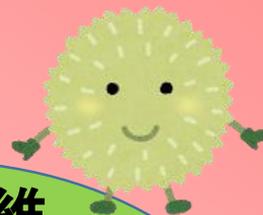
(五訂 食品成分表より)



## タンパク質

(7.4g)

筋肉・内臓などの  
体の組織を作る成分



## K(カリウム)

(300mg)

血圧を下げて筋肉  
や心筋の活動を  
正常に保つ

1日推奨摂取量(2000mg)

## 食物繊維

(3.0g)

腸内環境を整えたり、  
消化吸収を助ける

(100gあたり約6.7g。1日摂取目標量は  
成人男性で19g以上、成人女性で17g以上)

## ビタミンB<sub>6</sub>

(0.11mg)

免疫機能を  
健全に保つ

1日推奨摂取量(1.2mg)



×  
ワルファリン



# 簡単！納豆オムレツ



## <材料:1人分>

- ・卵(Lサイズ) 1個
- ・納豆 1パック
- ・油 小さじ2
- ・ソース 少々
- ・マヨネーズ 少々
- ・ねぎ 少々

## 作り方

- ①ボウルに卵を割ってかき混ぜておく。
- ②納豆は付属のタレを入れ、混ぜておく。
- ③フライパンに油を引き、中火で全体に広げなじませる。
- ④①の卵を入れて大きく動かしながら、卵を全体に広げ納豆を真ん中に置いてくるむ。
- ⑤皿に盛り付け、ソースとマヨネーズをかける。ねぎを散らしてできあがり。

1人分	
・エネルギー	309Kcal
・たんぱく質	16.1g
・脂質	21.9g
・炭水化物	10.2g
・塩分相当量	1.3g

納豆には大豆の豊富な栄養がつまっているうえ、発酵することにより成分はさらに増加します。良質なたんぱく質かつビタミン、ミネラルが豊富で特に、鉄分やカルシウム、食物繊維など普段摂りにくい栄養素を簡単に摂れるためオススメの食材です。そのまま食べることに飽きてしまった方、たまにはオムレツにして食べてみてはいかがでしょうか。

※ワーファリン(ワルファリン)を服用中の方はご注意ください。