

毎日暑い日が続きますが、みなさま夏バテにはなっていないでしょうか？
7月10日は7(なつ)、10(とう)の語呂合わせで、「納豆の日」です。「関西納豆工業協同組合」が、関西での納豆の消費拡大のために制定したのが始まりだそうです。
そこで今回は「納豆」についてご紹介します。

納豆は、パックを開けるだけで簡単に食べられる便利な食品です。

納豆に含まれる栄養素

- たんぱく質・・・ 5大栄養素の一つで、体の組織や筋肉を作るために欠かせない栄養素です。
ビタミンK・・・ 血液の凝固を助けるだけでなく、骨の形成にも重要な役割を果たします。
ビタミンB2・・・ エネルギーの代謝に関与。その他にも皮膚や髪、爪の健康を支える働きがあります。
食物繊維・・・ 不溶性と水溶性の食物繊維が含まれています。腸内細菌の餌になり、腸内環境の改善にも役立ちます。
ナットウキナーゼ・・・ たんぱく質分解酵素の1種で、血栓を分解する作用があります。



納豆のとり方

納豆の摂取量に明確な基準はありませんが、健康のためにと納豆1日2パック以上や、肉や魚、卵などと一緒に、たんぱく質を食べ過ぎてしまっては逆効果です。他の食材とのバランスも考慮しながら献立に取り入れることが大切です。

※疾患のある場合や、薬を服用している人は、医師または薬剤師に相談しましょう。

〔納豆料理のご紹介～ねばねば納豆そうめん～〕



〔材料（2人分）〕

そうめん（乾麺）	1-3束
納豆	2パック
きゅうり	1-2本
みょうが	1個
めんつゆ（ストレート）	適量

〔作り方〕

- ① そうめんは茹でて冷水でしめ、水気をきる。
- ② きゅうりは輪切りにし、塩もみ（分量外）して洗う。（塩分が気になる方はさっと茹でて水気をきる。）
- ③ みょうがは輪切りにする。
- ④ そうめんを器に盛り、きゅうり、納豆、みょうがをのせ、めんつゆをかける。



夏の暑さで食欲が低下すると、麺だけの食事など栄養バランスが悪くなりやすいです。

たんぱく質が豊富な納豆と、野菜と一緒に食べることで、バランスが良くなります。

納豆を上手に活用して夏を元気に過ごしましょう！

