

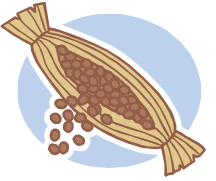


毎日イキイキ!

世界でブーム到来! **すごいぞ! 納豆の健康パワー**

## 健康情報

近年、健康志向の高まりとともに消費量が拡大している納豆。このブームは日本のみならず、韓国やアメリカでも注目されているそうです。そこで今回は、**納豆の有効成分や健康効果を高める食べ方**などについてお話しします。



### 納豆の有効成分とは?

納豆は良質な植物性のたんぱく源であり、脂質をほとんど含まないヘルシーな食材です。さらに、次のような有効成分も含まれています。

#### ナットウキナーゼ

ナットウキナーゼは酵素の一種で、納豆の粘りの正体です。この成分は血液をサラサラにして血液の中にできた血栓を溶かす働きがあり、**動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞の予防、中性脂肪やコレステロールを減らす効果**も期待できます。



#### ポリアミン

ポリアミンは細胞の増殖や再生などに必要不可欠な成分で、見た目の若返りや長寿に有効なことがわかってきました。さらに、**ダイエット効果、免疫細胞の老化防止、動脈硬化の元になる物質を抑える働き**もあるとされています。

#### レシチン

レシチンは、脳の記憶や認知機能をサポートする働きがあります。“脳の栄養素”とも呼ばれ、記憶力や学習効果をアップさせたり、**認知症を予防する効果**もあるそうです。



### 食べ方のポイントとは?

納豆を食べる量は、1日あたり1/2パック~1パックが目安です。さらに、次のようなポイントに気を付けるとより健康効果を発揮してくれます。

#### 夕食時に食べる

納豆を食べるベストなタイミングは**夕食**です。ナットウキナーゼの効果は食後8~12時間持続するため、夜間から明け方に発生しやすい血栓の病気を予防する効果が期待できます。

#### 温度に注意する

冷蔵庫から出し**20分ほど置いて常温に戻すと**、ナットウキナーゼがより活性化します。ちなみに、ナットウキナーゼは熱に弱いいため、熱々のご飯にかけたり加熱したりするのは避けましょう。

### 食材をプラスする

納豆1パックに次の食材を加えると、目的にあった健康効果を得られます。

#### 酢 [小さじ2杯]

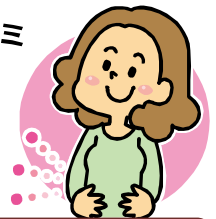
…酢に含まれる**酢酸**が血圧の上昇を予防するため、**高血圧の予防・改善**に効果的です。

#### 卵黄 [1個分]

…卵黄には細胞の若返りを助ける**亜鉛**や、脂肪燃焼効果のある**ビタミンB<sub>2</sub>**も豊富なため、**アンチエイジング**や**美肌効果**が期待できます。

#### エキストラバージンオリーブオイル [小さじ1杯]

…エキストラバージンオリーブオイルには腸内環境を整える作用があるため、**便秘の予防・解消**に役立ちます。



納豆はタレやしょうゆを入れる前によくかき混ぜると、粘りが増して旨味もアップしますよ!



## 歯とお口の健康を守る「デンタル山柳」

“むせる”というのは、食べ物や飲み物が気管に誤って入った時、外に押し戻そうとする防御反応です。食事の時にむせたり、食べ物が飲み込みにくいと感じることが多くなったら、**飲み込む力が衰えているサイン**かもしれません。飲み込む力は50歳頃から少しずつ低下していきますので中高年でも注意が必要です。また、食べ物や飲み物、唾液などが気管の中に入ってしまうと、**誤嚥性肺炎**の危険性も高まってしまいます。“むせる”というサインは要注意ですよ!