

■納豆の効用

煮た大豆に納豆菌をつけて発酵させると、大豆のタンパク質を分解し、いわゆるネバネバ成分のある糸引き納豆を作ります。学生実験で納豆を作らせても 100%失敗しません。すごく簡単にできます。納豆の効用ですが、“成人病予防に納豆”とよく言われます。後ほど味噌のところでも紹介しますが、大豆の中にはイソフラボン、サポニン、レシチンなどの有効成分が含まれています。納豆にはガン、脳卒中、それから心臓病、糖尿病などの成人病を引き起こす原因となる活性酸素の働きを除去する成分があります。そのため成人病予防には納豆と言われるのです。また“骨の強化に納豆”ともよく言われます。納豆にはビタミンK、ビタミン K2 が多く含まれており骨を作る働きを促進させ、壊す働きを抑制します。こう言ったときに「あれっ？」と思って欲しいのですが、骨を作る主原料はカルシウムです。ですがカルシウムを摂ったからといって、すぐにそれが骨化するわけではありません。骨化するときに手伝ってくれるのがビタミン K だと思ってください。ですから、牛乳と納豆と一緒に摂取すると骨が作られやすくなるわけです。その他血栓症予防にも納豆は効果があります。納豆には今話題のナットウキナーゼという血栓を溶解する酵素があります。私達の血液の中にはフィブリノゲンという水溶性の物質やトロンビンという酵素があり、このトロンビンがフィブリノゲンの一部を切ります。するとフィブリンという不溶性の物質ができます。これが血栓の主成分です。固まりですので、それが血管の中にだんだんできてくると血液が流れにくくなります。脳の方で起こると脳梗塞、心臓の方で起こると心筋梗塞になるわけです。その血栓を溶かす力がナットウキナーゼにあるわけです。