



4月

栄養だより

医療法人社団 緑風会
龍野中央病院
栄養科
令和8年4月発行

納豆は、栄養たっぷりで健康に良いと言われていますが、実際にはどのような栄養や健康への効果があるのでしょうか？ 今回は、納豆の栄養についてご紹介します★

たんぱく質

- ◆筋肉・臓器・皮膚・髪の毛等の源
- ◆免疫力向上
- ◆大豆たんぱく質は良質で、吸収も良い

食物繊維

- ◆便のかさを増して腸の働きを助ける不溶性食物繊維と、血糖値やコレステロールの上昇を防ぎ、腸内環境を整える水溶性食物繊維の両方を含む

ビタミンB2

- ◆糖質・たんぱく質・脂質の代謝やエネルギーに変わるのを助ける
- ◆健康な皮膚・髪・爪をつくる

カルシウム

- ◆骨や歯を丈夫にする
- ◆神経の興奮を抑えて、精神の安定を保つ
- ◆血液凝固を促して出血を防ぐ

納豆の栄養

ビタミンE

- ◆血管を健康に保ち、血中 LDL コレステロールを調整する

ビタミンK

- ◆カルシウムを骨に取り込み、骨を丈夫にする
- ◆出血時に血液を固めるのを助ける
- ◆血管の石灰化を抑え、動脈硬化を予防するといわれている

ナットウキナーゼ

- ◆納豆特有の成分
- ◆血栓を分解して血液をサラサラにする

納豆の独特なニオイを軽減する方法



★食材を追加する★

レモン汁



納豆はアルカリ性食品なので、酸性の食品で中和することで、ニオイが軽減されます★
さらに、納豆はカルシウムが豊富で、レモン汁などのビタミンCと一緒にとることで、その吸収をアップしてくれます★
お酢やポン酢などの酸性食品もニオイ軽減効果が期待できます◎

オリーブオイル/ ごま油



オリーブオイルやごま油の香りが納豆のニオイを軽減してくれます★
オリーブオイル・ごま油はオレイン酸が豊富で、腸内環境の改善効果アップや、血管・コレステロールへの好影響も期待できます★

マヨネーズ



酸味とコクが、納豆の味をマイルドにし、独特なニオイや粘り気を抑えてくれます★
納豆に含まれるビタミンKは脂溶性ビタミンで、油と一緒にとると吸収率が向上します★
マヨネーズはカロリーが高いので、小さじ1程度にするか、カロリーハーフのものを使うと良いでしょう★

★調理や食べ方の工夫★

よく混ぜる

旨味が増し、空気を含んでふんわり
まろやかな食感になります★



加熱する



加熱すると風味が和らぎ食べやすくなります★
加熱による栄養損失を最小限にするために、調理の最後に加えたり、火を止めてから加えると良いでしょう★

納豆×卵はNGではない！？～食べ合わせについて～



結論から言うと、「**基本的には入れても大丈夫**」です◎

「卵白に含まれるアビジンが納豆のビオチン*と結合し、その吸収を下げる」

このことから、納豆に卵を入れるのはNGと耳にしたことがあるのではないのでしょうか？

「生卵白を大量に長期間摂取した場合」にリスクはありますが、実際の食卓で1日1～2個の卵を食べる程度では影響はごくわずかと言われており、過剰に心配する必要はありません★

納豆も卵も良質なたんぱく質を含んでいるため、一緒に摂取するとたんぱく質の質と量が上がるというメリットもあります★

それでもより安全に、わずかなビオチンも損失したくない！という方におすすめな食べ方は…

★卵黄だけ入れる

★卵を加熱する(卵を加熱調理することでアビジンが失活し、ビオチンとの結合性がほぼなくなる)
ぜひ、お試しください…♡

※ビオチン:ビタミンの1種。エネルギーをつくりだす手助けをしたり、皮膚や粘膜の維持、爪や髪に深く関わっています。欠乏すると、皮膚炎、脱毛症、食欲不振などの症状が起こることがあります。