

Web から拾った健康のお話 (納豆の最高の混ぜ方&納豆がコロナに効くと海外で注目)

納豆の最高の混ぜ方&食べ方 ! 健康効果・タレの入れ方・ちよい足 !!

「納豆がコロナに効く」と 海外で、注目集める理由 !

2022 年 4 月 5 日のテレビ朝日系放送

『[林修のレッスン!今でしょ](#)』で放送された、

「納豆の効果的な食べ方 (納豆の最高の混ぜ方)」をご紹介します。

我が「60~90 代のパソコン仲間のおばさま」たちも、1 日 1 回は食習慣として食しているものの、その具体的な効用はあまり考えたことがなく、ただ健康に良い、とかで、口にしてきました。そこで、納豆の健康に与える効用をおさらいし直そうと、Web をまとめたものです。



今回は

「納豆の最高の混ぜ方」を

- ・医学 & 科学的に徹底分析 ! 何回 混ぜれば正解 ?
- ・血流改善に期待のナットウキナーゼを効率よく吸収する回数は ?
- ・タレは混ぜる前と後、どちらのタイミングで入れた方がいい ?
- ・納豆にベストなトッピングは何 ?
- ・医者や専門家に大調査 ! ちよい足し No.1 食材は ?

最新研究では納豆を 1 日 1 パック食べると死亡リスクが 10%減。

そんな「[納豆の栄養パワー](#)」を逃さないための豆知識が続々 ! と放送されていました。

目次

1. [納豆の種類](#) (4 種 : 糸引き納豆・ひきわり納豆・五斗納豆・寺納豆) p 2
2. [納豆が 美味しくなる最高の混ぜ方](#) p 2
 - (1) 混ぜる食材
 - (2) 混ぜる回数
 - (3) タレを混ぜる順番
 - (4) ご飯との混ぜ方
3. [納豆菌効果をよりアップさせる納豆の食べ方](#) p5
 - (1) 納豆は賞味期限ギリギリの方が納豆菌が多くなる
 - (2) 納豆は冷蔵庫から出して 30 分後の方が納豆パワーが UP !
4. [納豆に多く含まれるイソフラボンとポリフェノールの効用は?](#) p5
5. [1 日納豆 1 パックが上限目安 ! ? 大豆の過剰摂取にご注意](#) p6
6. [日本人の 4 人の 3 人が食する「納豆」は日本人だけのものではなかった!](#) p6
- 【第 2 部】
[「納豆がコロナに効く」と海外で注目集める理由](#) P7

1. 納豆の種類 (主な4種: 糸引き納豆・ひきわり納豆・五斗納豆・寺納豆)

- (1) 糸引き納豆(粒納豆)・・・粒状の大豆(大粒・小粒の豆)をそのまま皮付きのまま作る
- (2) ひきわり納豆・・・大きく完熟した豆の皮をはぎ、引き割りにして作る
- (3) 5斗納豆・・・挽き割り納豆に米麴と塩を加え、発酵・熟成させたもの。米沢藩の名産
- (4) 寺納豆・・・味噌や醤油に近く醸造品の部類。味は香ばしく赤味噌のよう。(例)大徳寺納豆

製造法

● 糸引き納豆(粒納豆)

1. 大豆を水に浸す
2. 煮る
3. 納豆菌をかける
4. 発酵させる

● ひきわり納豆

1. 大豆を挽き割る
2. 皮を取り除く
3. 水に浸す
4. 煮る
5. 納豆菌をかける

2. 納豆がおいしくなる最高の混ぜ方

(1) 混ぜる食材・・・医師が認める、最も理にかなった「納豆に混ぜる食材」は?



第10位: 納豆 × 海苔

納豆には、

水溶性食物繊維と

不溶性食物繊維が含まれていて、

海苔の重量の 1/3 も食物繊維が含まれているので、

同時に摂取すると **快便効果** が期待大。

(便秘系の人には効果絶大)

第9位: 納豆 × 大葉

大葉には、納豆に足りないベータカロチンやビタミンCを含み、

さらに**大葉**の **※ペリアルデヒド**と**納豆菌**のダブル作用で、**整腸効果(便秘・下痢の便通異常の改善)**も期待できる。

※ペリアルデヒド:2018/3/26 -研究者、東京大学共同研究者は、**シソ**の香気成分であるペリアルデヒドには腸炎を回復させる新機能があることを明らかにしました。

第8位: 納豆 × 大根おろし

大根おろしには、ジアスターゼという**消化酵素**が豊富。

納豆自体は、ビタミンB群が豊富で**糖質の代謝**を助け、

大根おろしが、納豆の**消化・吸収**を助ける効果に期待できる。



第7位: 納豆 × オクラ

納豆と**オクラ**には、どちらも**水溶性食物繊維**が豊富に含まれており、**水溶性食物繊維**は、

血糖値の上昇を抑制してくれるので、この組み合わせは、相乗効果が高く医学的にもおすすめのよう ♪。

第6位：納豆 × めかぶ

めかぶには、アルギン酸という水溶性食物繊維が豊富に含まれているので、納豆と同時に摂取することで、腸内環境を改善する効果がUPします。

第5位：納豆 × 卵 (卵黄のみ)

納豆に含まれるビオチンは、肌の健康維持を助ける働きがあるが、卵白に含まれるアビジンがビオチンの吸収を邪魔するので、納豆と混ぜるのは卵黄のみがオススメ。

第4位：納豆 × ごま

ごまには女性に足りない 鉄分や、不飽和脂肪酸などが含まれているのでミネラルの摂取に役立つ。
ごま油 をかけるのも◎◎◎♡

第3位：納豆 × 山芋

山芋には、難消化性のデンプンが含まれているので、腸にまで届くことで腸内環境を整えてくれる。

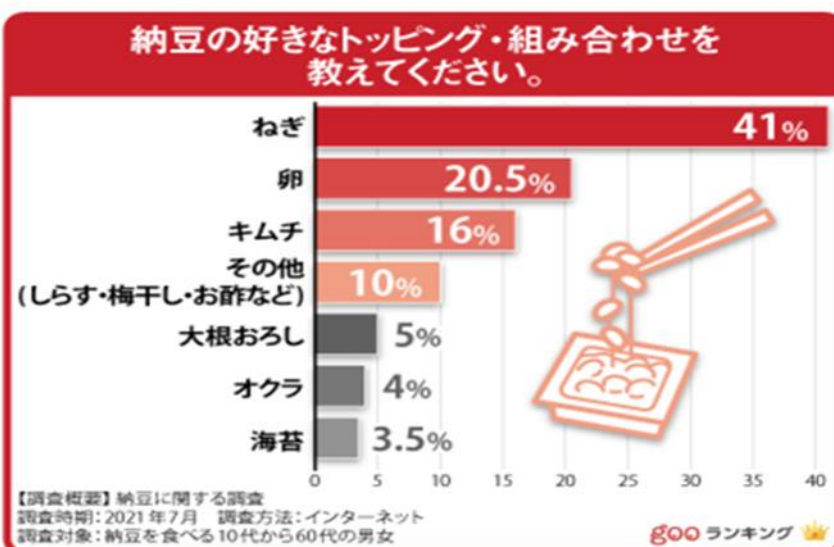
第2位：納豆 × しらす

しらすには、カルシウムが豊富に含まれていますが、納豆のビタミンKの働きで、カルシウムの吸収をアップさせる効果が期待できる。

第1位：ねぎ

ねぎに、含まれる硫化アリルが、納豆のビタミンB群の吸収を助けてくれるので、納豆にネギを加えると、ビタミンB群を効率的に摂取できます。
また、納豆の唯一の弱点であるビタミンCも補ってくれるので、タンパク質+ビタミン+ミネラルの、最強のチョイ足し (トッピング) 食材になります。

納豆と好きなトッピング・組み合わせのアンケート



アンケートしたところ、
「ねぎ」が票を4割集め、
続いて「卵(黄身)」 「キムチ」が選ばれる。
定番の3つが選ばれ、納得の結果です。

少数ではあるも、
「大根おろし」「しらす」「オクラ」なども
支持された。

試したことがない方は、ぜひ チャレンジ
してみてください。

(2) 混ぜる回数は ?



美味しくて栄養が最大に摂れる納豆を **混ぜる回数**は？

納豆は大豆に**納豆菌**をかけ、発酵させて作られるが、
発酵の過程で生み出される栄養素が
「**ナットウキナーゼ**」です。

ナットウキナーゼ は、血管内の**血栓**を溶かすことで、
血流改善が最大期待できる栄養成分。

この**ナットウキナーゼ**を効率よく吸収させるために、混ぜる回数は

...最低でも **100 回 ~300 回**がベスト !

(我が 60~90 代のおばさまグループでは、最低 100 回混ぜる方が、8 割も。残りは 200~300 回も)

納豆を混ぜて、より**ネバネバ**させた方が、**ナットウキナーゼ**が胃酸で溶けるのを防いでくれるためです。



POINT : 慶應義塾大学 **渡辺光博教授**によると...

食べ物が胃の中に入ると、

胃酸で細菌を殺菌したり、

食べ物の消化を助けてくれるが、**ナットウキナーゼ**も胃酸によって**少なくなってしまう**。

納豆を**ネバネバ**させることで、胃酸から**ナットウキナーゼ**が**減少**するのを守ってくれるのだそう。

納豆は **25 回**以上混ぜうまみを摂り、**白い糸が全体を覆う**くらいが**ナットウキナーゼ**を効率よく摂る目安。

納豆専用の「かき混ぜ棒」を使うと、効率よく納豆の旨味を出させることができる (市販)。

なお、混ぜれば混ぜる程、旨味は上がりますが、400 回を超えてしまうと差がわからなくなり、
効率も良くないのであまり**オススメしない**とのこと。

(3) タレを混ぜる 順番



美味しくて栄養 **MAX** !

タレを混ぜる順番は？

納豆を食べる時、**混ぜる前**にタレを入れますか？

それとも、**混ぜてから**タレを入れますか？

実は、タレは**混ぜたあと**で入れた方が、より**ネバネバ**が多くなり、**ナットウキナーゼ**の**吸収をアップ**させることができる。

先に**タレ**を入れてしまうと、納豆の**ネバネバ**を生み出す成分が**タレで流されてしまう**。

また、味に関しても**混ぜた後**でタレを入れた方が、**旨味がアップ**する。

これは納豆の糸が太くなるため、舌に付着する表面積が大きくなることで美味しいと感じやすくなる。

(4) ご飯との混ぜ方

納豆とご飯の組み合わせは最強です。では、

- ① 納豆とご飯を別々に食べる
- ② 納豆をご飯に乗せて食べる
- ③ 納豆とご飯を混ぜて食べるの中では、どれが、ナットウキナーゼを損なう食べ方なのでしょうか？

実は、ナットウキナーゼは、熱に弱く、70度以上になると壊れてしまう。

炊き立てのご飯は 70度程度なので、乗せて食べる分には大丈夫。でも、ご飯の中心分は 80度近いので、

納豆と熱々ご飯をかき混ぜて食べるのは NG。ナットウキナーゼが壊れてしまい、もったいない食べ方。

炒飯したり、オムレツにしたりと加熱料理するのも X。

炒飯を炒めて、最後に納豆を乗せれば、ナットウキナーゼを損なわずに食べられるのでオススメ。

※善玉菌のエサとなる納豆菌は、熱にも強く、加熱しても成分は残るので心配はない。

- ☒ 納豆は熱々ご飯とかき混ぜすぎない！(これは驚き。たいていは熱々ご飯と、かき混ぜている)
- ☒ 加熱調理は火を止めてから納豆を乗せる！(これは乗せるだけ)

3. 納豆菌効果をよりアップさせる納豆の食べ方

納豆菌をより増殖させる納豆の食べ方

納豆の場合は 賞味期限ギリギリの方が、納豆菌が多く増殖させる・・・これ常識とのこと ♡

整腸作用効果がある納豆菌をより多く摂るには、賞味期限直前のものが◎。

出来立ての納豆と比べて、買って 1週間後の納豆菌の数を比べると、136億→180億と 44億も増えていることがわかっている(文部科学省「食品成分データベース」)。

よって、納豆を買う時は、賞味期限に近いものを選んだ方が納豆菌が多くなるので、オススメ！

納豆は冷蔵庫から出して 30分後になると 納豆パワーがUP！

冷蔵庫に入って冷えた状態の納豆は、納豆菌が休眠状態となっており、

30分ほど、常温に置くことで再び活発に働き始めて増殖する。

4. 納豆に多く含まれるイソフラボンとポリフェノールの効用は？

イソフラボンとは、大豆や葛(くず)などのマメ科の植物に多く含まれるポリフェノールの一種。

ポリフェノールは、強い抗酸化力があるので、生活習慣やストレスによって増えすぎた活性酸素を抑え、生活習慣病の予防や改善に役立つ成分。

ポリフェノールの中には、イソフラボンが含まれ、伝統的な大豆発酵食品中に含まれている。



(1) 大豆イソフラボンとは? その効果効能・副作用と 1 日摂取目安量 (詳しくは Ctrl キーを押しクリック)

- 大豆・・・140.4mg
- 豆腐・・・20.3mg
- おから・・・10.5mg
- 納豆・・・73.5mg
- 豆乳・・・24.8mg

(2) ポリフェノールの種類と効果を解説! 最適な 1 日の摂取量とは? (詳しくは Ctrl キーを押しクリック)

ポリフェノールとは?

ポリフェノールは、飲料、野菜、果物など植物性の食品に含まれる成分。

ビタミンやミネラルなど食品の「栄養素」とは異なり、「**有用成分**」などと位置づけられている。

ナスやブドウの色素成分「**アントシアニン**」、

緑茶の苦味成分「**カテキン**」など、耳にされたこともあるかと思います。

それらは一部で、**ポリフェノール**の種類は、約数千種類にもおよぶと言われており、

身近なところでは、「**納豆**」や「**みそ**」、「**油あげ**」など、

大豆食品に含まれる「イソフラボン」も **ポリフェノール**の一種です。

大豆が納豆になるまで



5. 1 日納豆 1 パックが上限目安! ? 大豆の過剰摂取にご注意 | (万事食べ過ぎはダメ)

(詳しくは、上のタイトルを Ctrl キーを押しクリック)

大豆は栄養価の高い食品だけに、毎日の摂取が望まれる。

ただし、過剰摂取は避け、適量を心掛けましょう。

一日の目安としては、「**納豆 1 パック + 豆腐 半丁**」で丁度よい。

もちろん、ほかの食材とのバランスを考えて献立メニューを考えることが大切です。

6. 日本人の 4 人のうち 3 人が食する「納豆」は日本人だけのものではなかった!?



ノンフィクション作家・高野秀行著『**謎のアジア納豆**』（新潮社）アジアに点在する「納豆を食する民族」を探し求め、その延長で日本納豆のルーツをも探っています。

そうして高野さんが出会った「**アジア納豆**」の多くは、日本納豆と似ても似つかないものです。豆を発酵させるところは共通していますが、糸を引くものは少なく、せんべい状に固めたり、干したりして、調味料のように汁に混ぜたりします。

日本納豆のように、**生で食べる**のは、むしろ**少数派**なのです。

とりわけ、**ミャンマー**の山岳地帯**シャン族**が、日常的に食する納豆は「**トナオ**」といい、現地の人々は、

それを自分たちの「**ソウルフード**」だと言います（「**トナオ**」の語感が「納豆」に似ていますが、偶然だそうです）。そして、**高野さん**はその後、

「**日本納豆発祥の地**」とされる秋田県南の地は、**ミャンマー**の**シャン州**と秋田県南の環境・風土が互いによく似ており、納豆の食べ方にも共通点があったのです。主に、山間僻地に点在する **アジア 納豆**。その作り方や食べ方の多様性と、納豆という シンプルな食品に刻まれた 各々の民族の歴史と文化の変遷に、**高野さん**は驚愕するばかり。実に奥の深い、話題が “糸を引く”食品 であることは間違いないと云います。

【第2部】「納豆がコロナに効く」と海外で注目集める理由！

ロブ・ヤンセン博士(蘭)「試してみる価値はある」 [「ニューズウィーク日本版」ウェブ編集部](#) 2020/06/21 15:00

納豆が英紙でも話題に..... (写真: gontabunta/PIXTA)

Newsweek



オランダの医師たちが

ビタミン K と 新型コロナ症状緩和 に関連性を見出したことから、にわかに注目が集まっている.....

新型コロナは感染後、基礎疾患や高齢により悪化しやすいが、**普**
段の栄養状態も関係すると言われている。

欧州臨床栄養代謝学会 (ESPEN) は早くから、新型コロナ患者の

ための 栄養ガイドライン を提示していた。

当記事は「**ニューズウィーク日本版**」(CCC メディアハウス)からの転載記事です。元記事は [こちら](#)

なかでも注目されているのは、動脈や骨の健康に欠かせないと言われる **ビタミン K** だ。

昨年くらいから健康に敏感な人たちのあいだで密かなブームとなっていたようだが、さらにこの度、**オランダ**の医師たちが、**ビタミン K** と 新型コロナ症状緩和に関連性を見出したことから、にわかに注目が集まっている。

K1 と **K2** があるが、体内吸収率のより高い **K2** が非常に 多く含まれる納豆が特に注目 されている。

キーワードは「**ビタミン K**」

栄養バランス と 適度な運動 が免疫力を高めることはよく知られているが、
どうやら **ビタミン・ミネラル** の 働き はそれだけではなさそうだ。

栄養失調気味の患者は、

- ① 感染後の より強い悪化 や、
- ② 入院中に 筋肉を失うのが早く、また退院後も 回復が遅い。

このため欧州臨床栄養代謝学会 (**ESPEN**) は、入院中の患者の栄養状態の定期検査を奨励しているが、

たとえば、ドイツでは、

- ・特別養護老人ホーム居住者の **4分の1** と

- ・すべての入院患者の **3分の1** が、**栄養素とミネラル不足**だといわれる。

とくに、新型コロナに感染し、

入院が必要なほど悪化した人には、**ビタミンK**の欠乏が顕著だということで、

この4月くらいから研究が進んでいた。

ビタミンKの効能

ビタミンKには、

- ・血液を凝固を防ぐ作用や、
- ・骨中のカルシウムを内外に移動できる特殊なタンパク質を活性化する働きがある。

また、ロッテルダム心臓研究によると**天然ビタミンK2**を豊富に含む食材を長年食べてきた人は、

動脈内のカルシウム沈下が著しく低く、心臓血管の健康状態が良好だったという。

オランダではまた、ナイメーヘン市の病院で医師たちが、

ビタミンKの欠乏と症状悪化の関連性を発見している。

新型コロナは、

血液凝固を引き起こし、

肺の弾性繊維を分解するが、

ビタミンKが、凝固を調節し、

肺疾患を保護するタンパク質の生産にかかわるという。



調査では、3月12日から4月11日の**1**カ月間で入院した**134**人の患者と、年齢の対応する**184**人の新型コロナ以外の患者と、を比較して行われた。

ビタミンK2の豊富な納豆

ビタミンKには**K1**と**K2**があり、**K1**は、ほうれん草や小松菜などの緑黄色野菜に多い。

体内吸収率のより高い**K2**は、チーズなどに多く含まれるが、なかでも注目されているのが納豆だ。

納豆には、**1**パック (40g) あたり約**240**μgもの**ビタミンK2**が含まれる。

ちなみに、

ドイツ栄養学会 (DGE) の推奨する **ビタミンK** 1日の摂取量が、

51歳以上の 女性で約**65**μg、男性で**80**μgであることから、その豊富さがわかるだろう。

オランダの研究者たちは現在、臨床試験の補助金の申請をしているようだが、

プロジェクトを率いる **ロブ・ヤンセン**博士は、ガーディアンに、

「私は、ロンドンで日本人科学者と一緒に働いたことがあるが、

彼女は、日本で納豆をたくさん食べる地方では Covid-19 による死者が 1 人も出ていないと言っていた。
だから、試してみる価値はある」と述べている。

この発言を受け、ヨーロッパでも、納豆を紹介するサイトなどが増え始めている。

納豆は、免疫力を高めることでも知られているので、一石二鳥だ。

ただし、日本でも 血液抗凝固剤を摂取している人は、納豆を控えるよう指導されるが、
これは、ビタミン K が 薬の作用を弱めてしまうからだ。

だが「それ以外は完全に安全」であり、「ビタミン K のサプリを取ることをアドバイスしている。

たとえ、深刻な Covid-19 の感染には 役立たなくとも、血管や骨、そしておそらく肺のためにいいはずだ」
と、ヤンセンは提案している。

モーゲンスタン陽子 (Yoko Morgenstern) / 作家・翻訳家・ジャーナリスト。東京都出身。筑波大卒。1998 年以降
おもにカナダとドイツで暮らす。カナダでジャーナリズムのディプロマ、ドイツでアメリカ研究 M.A. を取得。英語圏の
文芸誌や雑誌、またグローブ・アンド・メール紙などにて短編小説やエッセイを発表。著書に Double Exile
(Red Giant Books, アメリカ)、『英語の雑談力があがるちょっとしたフレーズ』(幻冬舎)、訳書に『北斎と応為』
(ゴヴィエ著、彩流社) など。2019 年、ギリシャの Eyelands International Book Awards のファイナリストとなる。

今月号の参考文献

【第 1 部】

1. 4 月 5 日放送テレビ朝日系
『林修のレッスン! 今でしょ』で放送された、
「納豆の効果的な食べ方 (納豆の最高の混ぜ方)」
2. 文部科学省「食品成分データベース (2016~20)」
3. 慶應義塾大学 渡辺光博教授によるコメント
4. 総務省統計局家計調査(2006~2018 年)
5. ノンフィクション作家・高野秀行著
『謎のアジア納豆』(新潮社)

【第 2 部】

6. 「納豆がコロナに効く」と海外で注目集める理由
モーゲンスタン陽子氏のレポートより

～終わりに～

納豆は、腸内環境にいいので「毎日納豆を食べること!」と、詳しい人に教えてもらった。
以来、毎夕食に納豆を食べると、確かにお腹がすっきりし、腸の通じもよくなった。それか
らと云うもの納豆信者で、200~300 回も、白い糸が強く引くくらいかき混ぜて食べてい
ます。

【1 部】では、他の人も納豆をきっと食べているだろうから、あまり参考になる話題とは思
ってはいませんでした。が、「林修のレッスン! 今でしょ」は、とても参考になりました。何
といっても、**10 種類**の「**チョコイ足し**(トッピング)」の食べ方を知って、納豆にとっても新鮮
さを覚えたからです。今日からまた、「健康寿命」を伸ばす新しい手法を教えてもらった感
がしてありがたかったです。

【2 部】は、欧米でも、納豆に含まれる「**ビタミン K 類**」は、コロナの感染予防と治療に
大きな力があるとの研究結果も報告されているのを知って、驚きました。

「我が 60~90 代のおばさまたち」の検索力には感謝するばかりです。今後も、社友会
メンバーの皆さまには「健康長寿」を願っての情報をお届けしていきたいと考えています。

文責 本間悠三 サイバー塾彩 s@i