



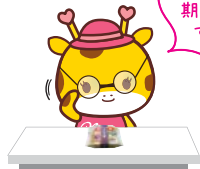
さあ！納豆を食べよう！



日本の国民食『納豆』。体にいいのは知ってるけど、どういう効果があるのか、あなたは知っていますか？ プロが教える効果・効能とオススメの食べ方を教えちゃいます！

納豆が食べたくなる
まるトク情報を
ご紹介するリン♪

最近気になってる
高血圧の予防にも
期待がもてるなんて
すごいだリン！



発酵で生まれる スーパードクター 「ナットウキナーゼ」

納豆は、煮大豆を納豆菌が発酵させることでできる食品ですが、この発酵過程で「**ナットウキナーゼ**」をはじめとする多様な栄養素が生まれます。一番の効果は「**血栓を溶解**」する力。これにより、血栓症を予防することが出来ます。有名なところでは「**脳梗塞・心筋梗塞・認知症**」など。他にも、悪玉コレステロールも分解するため「**高血圧**」や「**動脈硬化**」の予防も期待できます。

納豆は冷凍すると
6ヶ月も保存
できるんだリン



納豆は夜食べる！ 今日から使える意外な食べ方も紹介☆

寝ている間はほとんど筋肉が動かないため、血液が固まり易く血栓が作られやすいんです！前述の「ナットウキナーゼ」は食後10～12時間働き、血液をサラサラにするので、**18時～24時の間に摂取**することで大幅に血栓症リスクを軽減。さらに、血流がスムーズになることで**肌のターンオーバー**も加速します。他にも、納豆の効果的な摂り方として、70℃以上の火に通さない、50回以上よく混ぜると旨味が増し美味しさUP♪日持ちしないイメージの納豆ですが、冷凍することでなんと**6ヶ月も保存**が可能に！納豆の持つ力を有効に活用しましょう。



菌界最強?! 納豆を作る最強の菌「納豆菌」

他にはない「強い」性質を多く持っている納豆菌。熱に強く10℃～65℃の中で通常の活動を行い、**一番活発になるのが40℃～45℃**と、人間の臓器とはほぼ同じ！他にも、胃酸で死滅せず、腸まで生きて届く耐酸性や、排出された**便の中で4～5日も生き続ける**生命力の強さ。さらに、良好な環境では1個の納豆菌が**16時間後には40億個**に増える凄まじい繁殖力により、多様な栄養素が体を巡ります。



納豆好きには美人が多い?! 美容効果やダイエットにも!

納豆には、ほとんどのビタミンB群が含まれており、特に豊富な「**ビタミンB2、B6**」には皮脂の過剰分泌を抑え、ベタつきやニキビを予防。**皮膚を再生し肌荒れを改善**してくれる効果があります。また、納豆のネバネバは、「**ポリグルタミン酸**」と呼ばれる天然のアミノ酸で、**ヒアルロン酸の約10倍の保水力**をもち、肌の保湿機能を高めます。さらに、脂肪燃焼効果の「**大豆タンパク**」や肥満防止の「**サポニン**」、満腹感を与える豊富な「**食物繊維**」により、**美肌を守りながらスタイルを整える**ことが出来ます。

美容に健康に
納豆はいいことづくめ
なんだリン♪



効果
倍増!

オススメの食べ合わせ



納豆+キムチ

どちらも生きた菌が入っている発酵食品。キムチに含まれる乳酸菌を納豆菌がサポートしてくれる最高の組み合わせの一つ!



納豆+ネギ

定番の食べ方の一つですが、ネギにも血栓を出来にくくする作用があるので、血栓症予防の相乗効果が期待できる食べ合わせなんです。

その他の納豆パワーをアップさせる食材

卵

牛乳

唐辛子

玉ねぎ

