

納豆

東京農業大学教授
農学博士 高野克己

納豆を食べて無理なく健康的に肥満予防・改善を図ろう！

「第26回日本肥満学会(2005.10.13)」での発表論文を中心に紹介

- * 最新情報：納豆に含まれる**大豆タンパク質**を毎日食べることで、内臓脂肪量が減少することが人の臨床実験で明らかとなった。(静岡市静岡病院)

- * 食品別大豆タンパク質の含有量の比較(100g中)

納豆	豆腐	おから	豆乳
16.5g	4.9g	4.8g	3.6g

- * 大豆タンパク質摂取による内臓脂肪量の変化(人での臨床結果)

毎日納豆を食べていると、内臓脂肪 125.5 cm²あった人が6週間で12%減少し、108.9 cm²になった。

納豆は、体脂肪を減らすだけでなく、血液中の脂肪を減らしたり満腹感をもたらすので強力な肥満予防・改善効果が得られる。

- * 納豆摂取による中性脂肪の変化(20代女性20人の平均値)

1日2パック(100g)の納豆を食事に加えてみたところ、中性脂肪が当初80mg/dlあったものが2週間後に13.1%減少して69.5 mg/dlに下がり、さらに便秘や肌荒れが改善した人が多かった。

- * 納豆の健康効果

大豆タンパク質が脂肪をエネルギーに変える。

大豆サポニンが中性脂肪を減らす。

食物繊維が満腹感をもたらす。(納豆特有のネバネバが食物繊維を増やす)

ビタミンB2が脂肪を燃やす。

- * 納豆を食べる時のひと工夫で、1日1パック(50g)でも肥満予防や改善効果が大きい期待できる。

納豆で効率的に肥満予防・改善を図るには、次に留意する。

納豆の選び方

納豆の混ぜ方

納豆の薬味

納豆に合わせる飲み物

納豆を食べるタイミング

納豆の選び方

粒の大きさで選ぶ

大粒、小粒、ひきわり、だだ茶豆、枝豆、黒豆

- * 大粒納豆や小粒納豆で肥満予防・改善効果を活かすには **こまかく刻む**

納豆の混ぜ方

混ぜる回数が大切

- * 納豆の肥満予防効果を生かす理想のかきまぜる回数は **約 100 回**

理由は、納豆は外に皮がある。その皮を壊すことによって、中の成分が吸収しやすくなる。納豆の脂肪を燃やすグルタミン酸量は 100 回が最適。ネバリ気も、100 回を超えると逆にネバリ気がなくなる。

納豆の薬味

相性の良い薬味を使う。

薬味：シソ、ネギ、玉葱、海苔、ゴマ、からし、かつお節、大根おろし

- * 最新情報(2005 年)：納豆の大豆タンパク質は、**海苔**の成分が手助けすることにより脂肪燃焼効果が十分に発揮されることが判った。
(東京農業大学)

納豆の臭いを消すには色々な薬味があるが、納豆の大豆タンパク質は我々の身体の中では活性酸素により酸化されやすいので機能が低下してしまうが、海苔に含まれる“**海苔ポルフィラン**”という多糖類は抗酸化性があり、納豆のタンパク質の酸化を抑えてくれる。また“ポルフィラン”自体も食物繊維としての機能があるので、相乗的な効果が期待できる。

薬味の海苔は、佃煮にして混ぜると、納豆の脂肪燃焼効果がさらに高まる。

納豆 1 パック (50g) に海苔の佃煮大さじ 1 杯入れ、よくかき混ぜて食べる。

納豆に合わせる飲み物 **緑茶**

- * 肝臓中の中性脂肪量に関するラットの実験

高脂肪食のみのエサより、高脂肪食 + 大豆タンパク質のエサを与えた方が肝臓中の中性脂肪量が減少し、緑茶（カテキン）が加わると相乗的効果が出てさらに中性脂肪が減少した。

納豆を食べた後に緑茶を飲むと効果的。

納豆を食べるタイミング

- * 納豆の肥満予防・改善効果を十分に活かすには、**昼食**に食べると最も効果的。

理由は、大豆タンパク質が小腸に作用して満腹ホルモンを分泌する。納豆を食べて凡そ 30 分程してから出てくるが、そのあと作用が長く持続する。したがって、夕食時になっても満腹ホルモンがまだ残っているので、夕食時の食事を減らすことができる。

お勧め食品 **黒豆納豆**

黒大豆出来た納豆で、特に麺やパンと一緒に食べると余分な糖の吸収を抑えて脂肪が溜まらない身体にする。

中でも、**黒豆納豆ホットサンド** **黒豆納豆うどん** が優れもの。

- * 黒大豆の特徴的な成分として、色素アントシアニジンを含んでおり、それが糖の吸収を阻害する。パンとかうどんはご飯に比べると血糖値の上昇が早いのがひとつの欠点であるが、それをアントシアニジンの効果によって遅らせることが出来る。一緒に摂ると血糖値があまり上がらない食事になる。しかも美味しい。

[注意] ワーファリンを服用されている人は抗凝血効果が損なわれてしまうおそれがあるので、納豆の摂取については必ず医師と相談すること