

1日1パックで納豆の意外すぎる健康効果

日本に住む外国人 100 人が選んだ「ご飯のお供 BEST3」の 1 位

日本に住む外国人 100 人が選んだ「ご飯のお供 BEST3」の 1 位が、納豆だということが判明。

12月7日放送の『なんでもワールドランキング ネプ&イモトの世界番付』では、日本に住む外国人 100 人が選んだ「ご飯のお供 BEST3」の 1 位が、納豆だということが判明。

ネバネバの元は“ナットウキナーゼ

昨今、ダイエットや整腸によいと人気の酵素。

また、強力な血栓融解作用（血液サラサラ効果）があります。

1日1パックで

市販の納豆 1 パックを食べれば、1 日の必要量のほとんどを摂取することができますよ。

ダイエットにもおすすめの納豆

ダイエット中には不足しがちなタンパク質などの栄養素を補うのにも、納豆はととても向いているといえます。タンパク質が不足すると筋肉が落ちてしまったり、基礎代謝が下がり、太りやすくやせにくい体質に。

血液をサラサラにする効果

冬場に起こりやすい動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞など多くの血栓性疾患の治療・予防が期待されています。

さらに骨粗鬆症の予防などの効果のある脂溶性のビタミン K は、大豆から納豆になると大幅に含有量が上昇します。ビタミン K1、K2 があり、そのいずれにも血液を凝固させる（止血）作用、カルシウムを骨に定着させる作用があります。

納豆と大豆はここが違う！

※体への吸収率がアップ！

納豆は加熱した大豆に納豆菌を植え付けて作られ、その発酵過程で酵素が産生されます。納豆にはタンパク質を分解する酵素が大量に含まれているため消化吸収率が良くなり、大豆（加熱）のままだと 65% 程度ですが、納豆に加工すると 80% 以上に吸収率が高まります。

※ビタミンKの量が大幅に上昇！

脂溶性の「ビタミンK」は、大豆から納豆になると大幅に含有量が上昇します。ビタミンK1、K2があり、そのいずれにも血液を凝固させる（止血）作用、カルシウムを骨に定着させる作用＝骨粗鬆症の予防などがあります。

納豆固有の酵素「ナットウキナーゼ」

「ナットウキナーゼ」は、強力な血栓融解作用（血液サラサラ）を持つ酵素で、納豆のネバネバ部分に存在しています。市販の納豆1パックを食べれば、1日の必要量のほとんどを摂取することができます。

実は、就寝前に食べるのが効果的

血栓は深夜から早朝にかけて出来やすいため、ナットウキナーゼを摂取する時間帯は夕食後や寝る前がよいと考えられます。

一天一盒看見納豆超乎想像的健康效果

定居日本的百位外國人票選「白飯最佳配角前三名」，納豆奪得第一名

定居日本的百位外國人票選「白飯最佳配角前三名」一 納豆高居第一名。12月7日播放的「無論什麼都來世界票選 海王星和井本 (NEP&IMOTO)世界票選」電視節目中，定居日本的百位外國人票選結果，告訴我們「白飯最佳配角前三名」，納豆高居第一名。

納豆黏絲富含「納豆激酶 (Nattokinase)」

從以前到現在，納豆激酶都是減肥及整腸效果良好的超人氣酵素。而且還有強力的血栓溶解作用（血液清澈效果）。

只要一天一盒

據說只要每天食用一盒市售的納豆，幾乎就可以攝取一天所需的營養份量。

減肥時也極力推薦的納豆

減肥時容易造成蛋白質營養素攝取不足，納豆可以說非常適合作為此時蛋白質營養素不足的補充食材。蛋白質營養素若攝取不足，易造成肌肉耗損、基礎代謝下降、體質易於發胖瘦不下來。

血液清澈效果

納豆對於在冬天容易引起的動脈硬化、心肌梗塞或是腦栓塞等血栓性疾病患者的治療及預防，一直以來也備受期待。

從大豆變身為納豆後，預防骨質疏鬆症等效果的脂溶性維他命 K 含量將會增加。像維他命 K1 或 K2 等，都有凝血（止血）作用 及使鈣質骨化的作用。

納豆與大豆哪裡不同

※提升身體營養份的吸收率

納豆是將煮好的大豆培養納豆菌製成，在發酵過程中會有酵素產生。納豆中因為含有大量能分解蛋白質的酵素，可以提升消化系統的吸收率，煮好的大豆也不過只有 65%左右的消化吸收率，但加工成為納豆後卻有 80%以上的高消化吸收率。

※維他命 K 含量大幅增加

大豆變身為納豆之後，脂溶性「維他命 K」含量將大幅增加。

像維他命 K1 或 K2 等，都有凝血（止血）作用 及使鈣質骨化的作用，也就是說可以預防骨質疏鬆症。

納豆中獨有的酵素「納豆激酶 (Nattokinase)」

「納豆激酶(Nattokinase)」是一種具有強力血栓溶解作用(清澈血液)的酵素，存在於納豆黏稠黏絲物中。只要每天食用一盒市售的納豆，幾乎就可以攝取一天所需的營養份量。

事實上睡覺前吃更有效果

血栓易於在深夜至早上這段期間生成，所以攝取「納豆激酶 (Nattokinase)」的時間一般是認為在吃晚飯後或晚上睡覺前最佳。