



栄養科たより 7月号

「7月10日」は納豆の日

なっとう



語呂合わせで7・10の日と1992年に制定されました。
北海道の納豆と、納豆の豆知識をご紹介します。



今金町「つるの子大豆納豆」



富良野市「ナッピー」
冷凍のまま食べる納豆もなか！



せたな町「村岡のなっとう」



登別市「くま納豆」

今はあまり見ないわらに入った納豆。
わらは納豆菌の最高のすみかです！

十勝「枝豆納豆」

テレビでも紹介された美味しさ！



納豆は夜に食べよう！

血液サラサラ効果のある
「ナットウキナーゼ」が睡眠中に
作用してくれます。

食べる前 20 分間常温放置！

納豆菌は殺菌されていない
ため、発酵促進されます。
ナットウキナーゼも増加↑

納豆は加熱しない！

ナットウキナーゼは 70℃ 以上
でほぼ働きを失ってしまい、
もったいないのです。

～納豆に砂糖を入れる？～

北海道・東北地方には、納豆に砂糖を入れて食べる人が多いそうです。
この理由は諸説ありますが、北海道・東北の寒冷地では納豆菌の発酵が弱く、
十分に粘りが出ないため、水分を吸着し固める働きのある砂糖を入れ、
納豆の粘りを補ったのではないかとされています。



～みなさんも食事にプラス一品、納豆を食べてください～