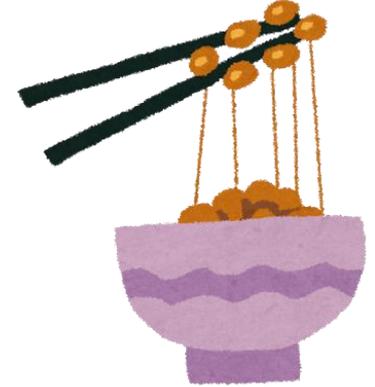


「納豆」



発酵食品である納豆に注目されている成分についてお伝えします。

「ナットウキナーゼ」とは



納豆菌がつくるねばねばの発酵成分です

「ナットウキナーゼ」の効果

- ・血栓を溶かす
- ・コレステロール上昇を抑える
- ・血圧を下げる
- ・老化を防ぐ
- ・血液サラサラ
- ・便秘改善



「ナットウキナーゼ」の効果을最大にするために・・・

- ① 熱に弱いので冷めたご飯にかけるか別々で
- ② 食べる30分前に冷蔵庫から出して発酵させる
- ③ 血栓ができやすい明け方に合わせて夕食に摂取
- ④ ねばねばに多く含まれるのでよく混ぜる



納豆の栄養価



カリウム・リンを多く含むので目
安は1日半パックまたは
ミニカップを選択しましょう！

1パック当たり(45g)

納豆の種類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 トレ (g)	食塩相当量 辛子 (g)
糸引き	90	7.4	297	86	0.8	0.2
ひきわり	87	7.5	315	113	0.8	0.2

注意① ワーファリンの効果をお弱くさせるので
服用者は納豆の摂取を控えましょう

注意② 減塩のために納豆のトレは半分にして、
のりや葱をトッピングして風味UP！

さらに腸内環境改善

納豆と乳酸菌を組み合わせると乳酸菌量が倍増する
のでトレの代わりにキムチもおススメ！

目安量：キムチ20g＝トレ半分の塩分

