



# NEWS — LETTER

ISSUE  
46  
Jul.  
'25

## LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま  
す。また休診情報やセミナー  
情報等も配信しますので、ど  
うご利用ください。



## 栄養新聞 2025.7月号

管理栄養士  
担当：平賀 千晴



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

TOMINAGA CLINIC

# こうやって作られます！ - 「納豆」

管理栄養士 平賀 千晴

納豆は毎朝1パックそのまま食べるのが日課です

そろそろ梅雨も明け、これから夏本番がやってきますね。こまめな水分補給や冷感グッズの使用など、暑さ対策をしっかりと体調を整えましょう。今回は「納豆」のお話です。

皆さんは納豆がどのように作られるかご存じですか？大豆からできていて…、納豆菌…？となんとなく分かるころはあっても、細かい工程を知っている人は少ないかもしれません。納豆はいったいどのように作られているのでしょうか。以下、製造工程についてご紹介します。

1. 大豆の精選 割れた豆や異物を取り除きます
2. 洗浄 大豆を水で洗浄します
3. 浸漬 大豆を水に浸けます
4. 蒸煮 大豆を蒸して煮ます
5. 納豆菌散布 煮上がった大豆に納豆菌を吹き付けます
6. 容器への盛り込み 納豆菌を吹き付けた大豆を容器に盛り込みます
7. 発酵 醗酵室へ入れて発酵させます
8. 熟成 冷蔵庫で冷やして熟成させます
9. 包装 ラベルをかけて容器を包装します
10. 製品出荷 ようやくみなさまのもとへお届けです

納豆といえばネバネバ。

このネバネバの秘密は、納豆を作る過程5.の大豆に付着させる「納豆菌」にあります。

煮たばかりの温かい大豆に、納豆菌と呼ばれる細菌をかけると、納豆菌は大豆の中のたんぱく質を養分にしてと

んどん増えていきます。納豆菌は人肌程度に温かい環境を好み、室温40度の部屋に約20時間置くと納豆菌が増え、大豆は納豆になります。

～納豆と薬の相性～

「抗凝固剤」といわれるワルファリンという薬があります。この薬は、血をサラサラにして血栓をつくりにくくする効果があり、心筋梗塞などの治療や予防に使われます。逆に、納豆にはビタミンKという血液を凝固させる栄養素が多く含まれています。

これにより納豆は、ワルファリンの血液を固まりにくくする作用を弱めてしまうのです。そのため、ワルファリンを飲んでいる方は納豆には注意が必要です。

以下、納豆に豊富に含まれる栄養素を一部ご紹介します。

## 1. ビタミンK

ビタミンKは、食品の中で納豆に特に多く含まれるビタミンで、カルシウムを骨に吸着させる働きがあります。また、怪我をして出血したときなど、血液を凝固させるときに必要な成分となります。

男女ともに1日のビタミンK摂取量の目安は150 $\mu$ gですが、ひきわり納豆は1パック465 $\mu$ g、糸引き納豆は1パック300 $\mu$ gものビタミンKを含んでいるため、1パック食べることで1日の目安を十分に摂取することができます。

摂りすぎても害はないですが、血栓症にかかっている人やワルファリンなどの抗血液凝固剤を服用している場合は注意が必要です。

## 納豆焼き

### 【材料（2人分）】

- ・納豆(たれ付き) 2パック(90g)
- ・大葉 3枚
- ・片栗粉 大さじ1
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1

### 【作り方】

- ① 大葉を細かく刻む。
- ② ボウルに①、納豆、納豆のたれ、片栗粉、粉チーズを入れて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②をスプーンですくってゆっくりフライパンに落とす。
- ④ 両面に焼き色がつくまで中火で焼く。
- ⑤ 盛り付けて完成！

