

納豆の持つ酵素パワーを無駄にする三つの食べ方

■納豆は酵素の宝庫

納豆は、蒸した大豆に「納豆菌」を植え付けて、細菌発酵させた発酵食品です。

納豆に付着した納豆菌は大豆を発酵させていく過程で様々なビタミンや酵素を生成していきます。

酵素は食べたものを分解するなど、生きていくうえでは必須のもので、納豆には様々な酵素が含まれています。

中でも最も注目されているのが、「ナットウキナーゼ」という酵素です。

この酵素は納豆にしか存在しないものであり、血栓を溶かして、血液をサラサラにする作用があります。

なので、高血圧・心筋梗塞・脳血管疾患などに効果があると言われています。



納豆に含まれる主な酵素

ナットウキナーゼ	納豆独自の酵素。血栓溶解作用と血液サラサラ効果がある。
アミラーゼ	デンプン質をブドウ糖に変える働きがある。
プロテアーゼ	タンパク質をアミノ酸に分解する働きがある。
スーパーオキシドディスムターゼ(SOD)	細胞内に発生した活性酸素を分解する働きがある。
カタラーゼ	活性酸素の1種である「過酸化水素」を酸素と水に分解する働きがある。
リパーゼ	脂質を分解する働きがある。
ペクチナーゼ	ペクチンという炭水化物を分解する働きがある。
セルラーゼ	セルロースという炭水化物を分解する働きがある。
ウレアーゼ	尿素を二酸化炭素とアンモニアに分解する働きがある。

■納豆をダメにする食べ方

1 納豆を加熱して食べる

納豆には酵素が豊富に含まれています。酵素は熱に弱くて、40度代から死滅し始めてしまいます。アツアツのご飯にかけて口の中に掻き込む。納豆オムレツ、納豆チャーハン、納豆天ぷら様々な調理方法・食べ方が紹介されています。食べてみると、とっても美味しいんですが、これらは全て納豆に含まれる酵素を死滅させてしまいます。

2 納豆をあまりかき混ぜずに食べる

納豆の酵素量は納豆特融のネバネバの量に比例すると言われています。納豆をあまりかき混ぜずに食べるということは、よくかき混ぜてネバネバの状態にしてから食べた時と比べると、1度に摂れる酵素量が大幅に減ってしまいます。1度に摂れる酵素量で比べると、この食べ方はとても損をしていることとなります。

3、納豆を食事の最後に食べる

酵素やその他栄養素には寿命があります。大渋滞に巻き込まれてしまうと、体内で力を発揮する前に酵素や栄養素が死滅してしまい、摂った意味がなくなります。

■納豆の持つ酵素パワーで得られる3つの健康効果

①血管系の疾病を予防・改善できる

先ほど納豆に含まれる酵素「ナットウキナーゼ」には、血栓を溶解して血液をサラサラにする作用があることを紹介しました。血栓ができにくく、血液をサラサラな状態を維持することは、脳梗塞・心筋梗塞・高血圧・動脈硬化などの血管系の疾病を予防・改善することにつながります。

②ガンなどの生活習慣病の予防になる

納豆は、活性酸素を分解する酵素も持っています。活性酸素は身体を錆びつかせて老化を促進する作用があります。身体全体のあらゆる機能を低下させていくので、ガンなどの生活習慣病はもちろん様々な症状を引き起こす原因と言われています。なので、体内の活性酸素を減らすことで活性酸素が原因と考えられている以下のような症状を予防する効果が期待されます。ガン・糖尿病・高血圧・動脈硬化・心筋梗塞・心不全などの心疾患・脳梗塞・脳出血などの脳血管疾患・肌のシワやシミ・白内障

③腸内環境の改善→免疫力の強化

納豆菌は整腸作用があると言われています。また、納豆に含まれる酵素が食べ物を分解するのを手伝ってくれるので、消化効率が上がります。「消化→吸収→排泄」というサイクルがよりスムーズに回るようになります。食べたものがスムーズに対外へ排出されるので、腸内に汚れが溜まりにくくなり、腸内環境が整っていきます。腸内環境が整うと、腸の機能は向上していきます。腸は人体全体の約7~8割の免疫機能が集まっていると言われてるので、腸の機能が向上すれば、それだけ免疫機能も向上します。つまり、病気になりにくくなります。