



# からだのごちそう

No. 172  
令和3年3月号

## 今回のテーマ 『納豆』

納豆は日本ではお馴染みの食べ物ですね。独特なおいと見た目なので好き嫌いが分かれるかもしれませんが健康に良い食べ物なので、進んで食べるようにしてみましょう。

### 納豆に含まれる栄養素

なんと、、、**5大栄養素** が**全て**含まれている！！

- ★たんぱく質 …… 筋肉や臓器など体を作るもとになるもの
- ★脂質 ] …… 体のエネルギーとなるもの
- ★炭水化物 ]
- ★ミネラル …… 歯や骨などを作り、体の調子を整えるもの
- ★ビタミン …… 体の健康を保ち、新陳代謝を促すもの

食物繊維も豊富！



### 納豆の保存方法

納豆は冷蔵でも冷凍でも保存することができる！

#### ～冷凍保存の方法～

購入してきたままのパックの状態での冷凍でOK！

余裕があればパックから出してラップにくるんで密閉容器に移して保存するのがオススメ  
なぜ？ □ 水分が失われやすく冷凍焼けなどによる乾燥やニオイ移りしやすいから

#### ～解凍の方法～

一旦冷凍保存した納豆は食べる前日に冷凍庫から出し、冷蔵庫でゆっくり解凍すると良い。

#### ～常温や電子レンジでの解凍～

常温や電子レンジでの解凍はおすすめしない。

温度が上がりすぎると再発酵が進むので注意が必要。

再発酵すると、納豆の品質が悪化しアンモニア臭が発生することもある。

#### ～賞味期限切れ～

発酵食品なので賞味期限切れでも食べることができると思いますが、中身の状態やにおいがおかしいと思ったら注意しよう。

パックを開けると白くツブツブしたものが付いていることがあるが、これはアミノ酸の結晶だ。

食べても問題ないが、それに加えてアンモニア臭や水っぽい感じがあれば食べないほうが良い。



### 簡単おつまみ ～納豆キムチ～

#### 【材料】

- ・ 納豆 …… 1パック
- ・ キムチ …… 40g
- ・ ねぎ …… 適量
- ・ ごま油 …… 少々

#### 【作り方】

- ①納豆を付属のタレと混ぜ合わせる。
- ②キムチとごま油を入れて軽く混ぜ合わせる。
- ③最後に上にねぎを散らして完成！

ササッと作れてお手軽♪



### 子供でも食べやすい ～納豆オムレツ～

#### 【材料】

- ・ 納豆 …… 1パック
- ・ 卵 …… 2個
- ・ 油 …… 適量
- ・ ケチャップ …… 適量

#### 【作り方】

- ①納豆を付属のタレと混ぜ合わせる。
- ②卵をといて①と混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油をしき、オムレツ型に焼く。  
(固く焼き過ぎないのがオススメ！)
- ④お皿に盛り付け、ケチャップをかけて完成！

チーズを入れて  
もおいしい！



和風の味付けにしたい時には  
山芋やオクラを入れても  
GOOD！

その時は、だし汁を入れたり  
ポン酢をかけると良いです。



◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。  
◎栄養相談を実施しております。(予約制)  
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。  
◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)  
株式会社ライアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士：竹林

