



# 栄養のしおり

令和5年8月1日

No.682

帯広厚生病院 栄養科

## 納豆の整腸作用

日本の伝統食品“納豆”は、保存性が良く、そのまま食べられて便利です。納豆は、栄養面でも優れた食品であり、食生活に取り入れることによって、血栓症の予防や、骨粗鬆症の予防、抗がん作用などの健康効果が期待できます。今回は、様々な納豆の健康効果のうち、「腸内環境を整える」働きについてお伝えします。

### 食物繊維を豊富に含み、便秘予防に役立つ

食物繊維には不溶性と水溶性がありますが、納豆には、この2種類の食物繊維が豊富に、適切なバランスで含まれています。不溶性食物繊維には、大腸内の余分な水分を吸収して便の体積を増やし、便通を良くする働きがあります。一方、水溶性食物繊維は、便を軟らかくして排便しやすくするほか、善玉菌のエサとなって腸内の善玉菌の数を増やし、腸内細菌のバランスを整える働きを持ちます。

納豆1パック(40g)には  
水溶性食物繊維 0.9g  
不溶性食物繊維が 1.8g  
計 2.7g の食物繊維が  
含まれています。



### 納豆菌は腸内で善玉菌として働く

私たちの腸内には多種多様な細菌が生息しています。体の健康には、腸内にビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が占める割合を増やすことが重要です。納豆菌は胃酸に負けることなく生きて腸に辿り着き、腸内でも発酵を進め、悪玉菌の増殖を抑制して腸内環境を改善します。

人の腸内細菌は、善玉菌と悪玉菌、そのどちらでもない中間の菌(日和見菌)と、大きく分けて3つのグループで構成されています。



## ● レシピ紹介 ●

### 納豆アボカド奴

#### 材料 (1人分)

- ・豆 腐 小1個(150g)
- ・アボカド 1/4個(40g)
- ・納 豆 1パック(40g)
- ・めんつゆ 大さじ1



成人の食物繊維の摂取目標量は  
**女性 18g、男性 21g** です。  
この一品で、1日に必要な  
食物繊維の約 **1/3** が摂れます。

#### 作り方

1. アボカドは皮と種を取り、2cm角に切る。
2. 納豆を、ねばりが出るまで混ぜる。
3. 2. の納豆に、1. のアボカドとめんつゆを加えて和える。
4. 器に水気を切った豆腐を盛りつけ、3. のアボカド納豆をのせる。

| 栄養成分表示  | 1人分あたり   |
|---------|----------|
| エネルギー   | 235 kcal |
| たんぱく質   | 14.6 g   |
| 脂 質     | 14.9 g   |
| 炭 水 化 物 | 7.4 g    |
| 食塩相当量   | 0.5 g    |
| 食 物 繊 維 | 6.3 g    |