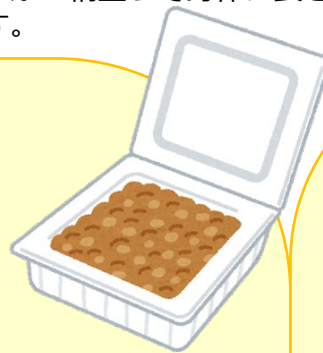


# えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：やっぱり納豆すごい！

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。  
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



コロナウイルス感染者数が増えていると聞きます。皆様は大丈夫でしょうか？  
感染すると高熱や喉の痛みに苦しむことになり、仕事もお休みしなければならなくなるので引き続き感染予防に努めて頂きたいと思います。  
手を石鹸で洗うことが有効ですが納豆を食べることでも予防になるのはご存知ですか？納豆って身体に良さそうってイメージはあるかと思いますが  
納豆のすごさは皆さんのイメージをはるかに上回っていることを今回ご紹介します。



## 発酵大豆食品の摂取量と病気による死亡リスク

国立がん研究センターが全国の成人男女約9万人を対象に  
納豆や味噌などの発酵大豆食品の摂取量と病気による  
死亡リスクの関連性を15年にも渡って追跡調査しました。

総大豆食品摂取量は死亡リスクとの関連性は見られなかったのですが、  
なんと

**納豆を1日1パック程度**食べるグループはほとんど食べないグループに  
比べて**死亡率が約10%下がった**ことがわかりました。

ちなみに納豆を1日26gすなわち半パック程度を  
食べるグループはほとんど食べないグループに比べて  
**心疾患による死亡リスクが約20%低下**したことも  
わかりました。



**納豆を食べることで心疾患などの死亡  
リスクが下がる！**ということが証明されました。

日本人の寿命は世界トップです。  
それは納豆の消費量が多いことが原因の一つなのかもしれません。

## 納豆は免疫力を上げる

ここ最近、納豆が大きな注目を浴びたことをご存知でしょうか？  
それは納豆が新型コロナウイルス感染予防に期待大であるからです。  
納豆を食べることで免疫力を上げることが分かっているので感染予防や  
重症化を防ぐことに役立つのではないかと推測されているのです。

## 納豆に含まれる栄養素

- ・ ナットウキナーゼ ・ ビタミンK2(骨粗鬆症予防)
- ・ たんぱく質 ・ 食物繊維 ・ カルシウム
- ・ 亜鉛(味覚予防、男性ホルモン) ・ 鉄(貧血予防)
- ・ マグネシウム(神経、筋肉の働きに関与)
- ・ 大豆イソフラボン(女性ホルモン)

などが含まれますが中でも納豆にしかない

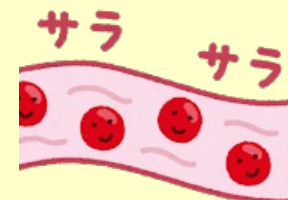
**ナットウキナーゼ**が死亡率を下げることや免疫力を上げると  
言われています。

## ナットウキナーゼ

血の塊である血栓を溶かして血管を綺麗にし  
血液をサラサラにしてくれます。

高血圧や脳卒中、心筋梗塞などを予防してくれる  
ことが分かっています。

また血圧を下げることで心臓への負担も軽減してくれます。



## 注意点

・ ナットウキナーゼは50℃前後で活性を失い始めて70℃で  
不活性化します。加熱調理するのは厳禁で熱過ぎるご飯の上に  
長時間乗せるのは控えましょう。少しずつ食べましょう。

・ タレやからしを加える前に混ぜるとナットウキナーゼが吸収  
されやすくなります。50回くらい混ぜましょう。



一般社団法人  
健康マネジメント協会

一般社団法人健康マネジメント協会

<http://health-ma.jp> 03-3803-8220  
荒川区西日暮里2-36-15



行政書士法人シグマ

