



納豆を食べよう!



納豆にはタンパク質・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれており、1日1パックを目安に食べると健康にとっても良い食品です。

1.腸内環境を整える：善玉菌としてはたらき、ほかの善玉菌の増殖を助け、腸内環境を整える。

2.免疫力アップ：たんぱく質は、免疫細胞や抗体をするために不可欠、また、ビタミン類も免疫機能が働く上では重要。



3.血栓予防&血圧の正常化：ナットウキナーゼは、血栓を溶かし、血液をサラサラにする。

4.骨粗しょう症の予防：ビタミンKはカルシウムが骨に沈着するのを助け、高齢者に多い骨粗しょう症を予防するのに役立つ。

5.更年期障害の改善：「大豆イソフラボン」は女性ホルモン「エストロゲン」と似たはたらきをし、女性の美しさや若々しさを保つ。

※血液サラサラにする薬のうち、ワーファリン(ワルファリンカリウム)を飲んでい
る方は納豆を食べると薬の効きめが弱まるので食べないようにしてください。

