

●糸引き納豆の威力



納豆の成分には、納豆菌が産生するポリグルタミン酸、ナットウキナーゼ、プロウロキナーゼ活性化酵素、ビタミンK、そして大豆の成分イソフラボンなどがあります。

ポリグルタミン酸は、カルシウムをはじめとするミネラルの吸収を促進する働きがあります。ナットウキナーゼとプロウロキナーゼ活性化酵素は、血液凝固プロセスに働きかけ、血栓をできにくくする、つまり血液をサラサラにする効果があります。

また胃での粘膜保護や胃潰瘍の予防にも役立ちます。一方、ビタミンKは血液凝固因子であり、ナットウキナーゼやプロウロキナーゼ活性化酵素酵素などにより血液が固まらないという不具合が生じないように、安全弁の役割を担っています。また、大豆イソフラボンは、骨からカルシウムが溶出するのをおさえる働きがあり、ビタミンKにはカルシウムを骨に固着させる協働作用があります。このように納豆は、血液循環、胃粘膜保護、骨形成と健康寿命を延ばすために欠かせない食品なのです！