

# あした元気に



管理栄養士・健康運動指導士  
菊池真由子  
NR・サプリメントアドバイザー  
日本オンラインカウンセリング協会認定上級オンラインカウンセラー

## ① 免疫力をアップ

納豆には、独自の若返り効果のある成分である「ポリアミン」が豊富。このポリアミンが若返りに大きな働きを持っているのです。自治医科大学附属さいたま医療センターの早田邦康准教授の研究によると、マウス実験ながら「高ポリアミン食」を食べた場合、見た目の若返りと長寿になることが明らかになっています。しかも、ポリアミンの多い食品を食べることで免疫細胞も若返るのです。免疫の「疫」とは「病気」の意味です。その病気から「免れる力」が免疫力。免疫細胞が若くなることで免疫力がアップして病気に強い体になります。同時にポリアミンは動脈硬化を促進する物質を抑える働きもあるので、積極的に取り入れたいところです。

また、ポリアミンにはダイエット効果もあります。脂肪の燃焼を促すカルニチンを利用しやすくなるためです。これだけ見た目と体そのものを若くしてくれる、いいこと尽くしのポリアミンですが、多く含んでいる食品がほとんどないのが難点。しかも、血中ポリアミン濃度が高くなるのは納豆だけです。その納豆には脂肪の燃焼を促すビタミンB<sub>2</sub>が豊富です。レバー類やぶり、牛乳、ヨーグルトなど、ビタミンB<sub>2</sub>を多く含む食品は他にもありますが、これらの食品にはビタミンB<sub>2</sub>と同時に脂肪やコレステロールが含まれています。一方、納豆は植物性食品なので低脂肪。なおかつコレステロールを気にすることなく食べることができます。

## ② 食べるなら夕食時

納豆は夕食に食べるのが一番。なぜなら、夕食は一日の終わりの食事だからです。夕食の後は寝るだけなので、カロリーや脂肪が少ない方が太りません。しかも夕食にビタミンB<sub>2</sub>を多く取り入れることでその日の食事で食べた脂肪を分解させることができるのです。つまり、太りやすい体から痩せやすい体に若返らせることができます。

# 10歳若返る魔法の食品とは？

誰にでも老化は起きます。肌の衰えによって、老けて見えたり、病気がかりやすくなる、体が太りやすくなる、など美容と健康の両面で老化が進んでいきます。そこで、この老化に徹底的に対抗してくれるのが「納豆」。免疫力を高めたり、脂肪を燃焼したり、不思議なパワーが備わっています。

## ③ ダイエットにも効く

さらに、納豆に卵を混ぜると肌の潤いがたっぷりになりお勧めです。これは肌の若返り成分をつくる線維芽細胞を増やす亜鉛が豊富だからです。脂肪燃焼効果のあるビタミンB<sub>2</sub>も多く含まれているので、ダイエットにも効きます。

レステロール血症でなければ、食事のコレステロールを制限する必要はないとされています。卵は栄養的に優れた食品です。禁止にしてしまわず、気になる人は2日で1個以下に抑えておけばよいでしょう。

生卵(全卵)を混ぜる場合は作り置きができないので、その日のうちに食べましょう。納豆全体の量が多くなるので、ご飯の食べ過ぎには要注意。ご飯は丼でなく、必ずお茶わんで食べましょう(丼のご飯量200g、お茶わんのご飯量150g)。ご飯の食べ過ぎは老化を進めてしまいます。

納豆はしっかりと混ぜることでおいしさがぐんとアップします。納豆の糸引きがひとかたまりにまとまり、全体に白っぽくなるまで混ぜておくとおいしくなります。残念ながら、かき混ぜることによる栄養の変化はありません。

納豆の1日の目安量は1日に2分の1、1パックです。納豆の種類は何でも構いません。卵は1週間の平均で1日に1個が目安です。卵は高コレステロール食品とされますが、日本動脈硬化学会の声明によると、高コレステロール血症の人でも卵を毎日1個食べても健康に悪影響はないとされています。

納豆特有の粘り成分であるナットウキナーゼは血栓を溶かし、脳梗塞や心筋梗塞を防ぎます。血栓の病気の症状が発生しやすいのは夜間から明け方の就寝中。ナットウキナーゼの効果は8〜12時間持続するとされています。ですから夕食に食べておくと、朝まで血栓を溶かす効果が期待できるので、特に心筋梗塞は月曜の朝に最も起きやすいとされています。なので、血栓の病気が気になる人は日曜日の夕食には必ず食べておきたいですね。

ナットウキナーゼは腸内の有用菌を増やして免疫力を高める効果があります。体の免疫の7割を支えているのが腸です。なので、納豆を日頃の習慣として食べておくと、若返りと同時に病気に強い体になっていきます。

