

# 7月10日納豆の日

「なっ(7)とう(10)」の語呂合わせから全国納豆共同組合連合会が制定しました。納豆は煮た大豆を稲のワラに包んでおくことでできる日本古来の発酵食品のひとつです。納豆菌は稲のワラや枯れ草にいる菌の一種です。弥生時代には、煮た豆を食べる習慣があり住居には稲ワラが使われていたため、食べこぼした煮豆が偶然ワラの上に落ち、発酵したことが納豆の起源といわれています（諸説あります）。

煮た大豆を納豆菌が発酵させる過程で、いろいろな栄養素が生成されます。うま味成分グルタミン酸は煮豆にはない納豆菌が作り出す成分のひとつで、腸の粘膜を守る、老廃物の排泄を促すなどの効果があります。また、納豆のネバネバ部分に含まれるタンパク質分解酵素はナットウキナーゼと呼ばれ、フィブリン（血栓の素となるタンパク質）を分解するはたらきがあり、からだに血栓ができるのを防ぐ効果があります。血栓は深夜から早朝にかけてできやすいため、ナットウキナーゼ（納豆）を食べるのは夕食後が良いとされています。

