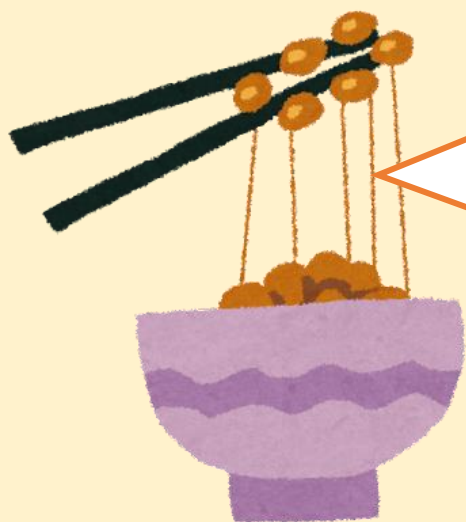


納豆のネバネバってなに？



日本で古くから食卓に並ぶ納豆。煮大豆を納豆菌が発酵させることでできる食品でネバネバと糸をひくのが特徴ですが、皆さんはこのネバネバの正体をご存知でしょうか？今月は納豆についてのお話です。



納豆のネバネバは、納豆菌がたんぱく質を分解してできた**グルタミン酸**と、糖の一種である**フルクタン**からできています。糸は、**グルタミン酸**がたくさんつながっていることでできています。たくさんつながったグルタミン酸は**ポリグルタミン酸**と言います。



グルタミン酸は昆布にも含まれるうま味成分です。また、ポリグルタミン酸は骨や歯を作るのに必要なカルシウムの吸収を促進する働きがあると言われています。



フルクタンは、ネバネバを安定させる役割を持っています。



納豆菌が作り出すたんぱく質を分解する酵素の1つにナットウキナーゼがあります。ナットウキナーゼには、血管につくられる血栓を溶かしやすくする働きがあります。心筋梗塞や脳梗塞の予防に効果的です。

「発酵」と「腐敗」の違い

発酵と腐敗どちらも、微生物による分解作用であるという点では同じです。ではどう区別されているかというと、その作用が人間にとって有益なものを「発酵」、有害なものを「腐敗」という風に言われています。

薬との飲み合わせに注意

血栓ができるのを抑える薬であるワルファリン（ワーファリン）は納豆と相互作用を引き起こします。納豆などビタミンKを多く含む食材はワルファリンの作用を弱めてしまうため摂取を避けることが望ましいとされています。