

食べるなら夜！夜納豆

総務課 北田 文菜

皆さん、納豆はお好きですか？ 納豆という朝食の定番というイメージが強いですが、最近は夜に食べる夜納豆が健康や美容、更にはダイエット効果も期待できると話題になっています。今回はそんな夜納豆をご紹介します。

なぜ夜食べると良いのか

納豆には「ナットウキナーゼ」という成分が含まれており、血液をサラサラにしてくれる効果があり、食べたあと10～12時間程働き続けます。血栓ができやすいのは就寝中と言われています。寝ている間は水分を取らないため、最も血液がドロドロになりやすいのです。そこで夜に納豆を食べることで、ナットウキナーゼが就寝中に血液をサラサラにしてくれるのです。また、血流が良くなり、むくみの解消にも繋がります。

※血液をサラサラにする薬「ワーファリン」を服用している方は、納豆に含まれる「ビタミンK」が効果を弱めてしまうため、納豆を食べることができません

夜納豆のメリットは血液をサラサラにするだけではありません。私たちの体は、睡眠中に成長ホルモンが分泌されます。この成長ホルモンは、肌のダメージを修復したり、肌のコンディションを整えてくれる働きがあります。納豆に含まれる「アルギニン」は、その分泌を助ける働きがあるため、新陳代謝を活発にし、皮膚の修復効果を高めてくれるといわれています。そして納豆の原料である大豆に含まれる「イソフラボン」は、肌が日中受けたダメージを分解してくれる働きがあります。

他にも、夜納豆のメリットがあります。納豆に含まれる抗酸化作用成分で、体内の毒素や老廃物を体外に排出しやすくなるため、疲労回復に繋がったり、「レシチン」という成分が、血液をドロドロにして動脈硬化を引き起こすLDLコレステロールや中性脂肪を除去する力があります。



納豆を食べるタイミング

納豆の効果を、よりパワーアップさせるには、食べるタイミングも重要です。

まず、納豆は買ってすぐ食べるのではなく、数日冷蔵庫で寝かしてから（なるべく賞味期限に近い方がいい）食べるのが良いと言われています。その理由は、少し寝かせることで発酵が進み、納豆菌やナットウキナーゼ、ビタミンK2などの有効成分の量が増えるからです。ただし、発酵が進みすぎてしまうと、再発酵が起きてアンモニア臭がしてしまうのでご注意ください。

また、食べる20分前には冷蔵庫から出しておくこともポイントです。納豆は常温で発酵が進むため、ビタミンKが増殖し、食感も柔らかくなり粘りも増すので、より美味しく食べることができます。

ちなみに、納豆を使った色々なレシピがありますが、納豆自体を加熱することはNGです。納豆に含まれる「ナットウキナーゼ」は熱に弱いため、加熱してしまうとせっかくの有効成分が壊れてしまいます。料理に使いたい場合、70度以下なら成分が壊れませんので、仕上げのタイミングで入れるなど、高温にさらさないようにしましょう。

さらに、納豆が身体に良いといっても、食べすぎには注意が必要です。「イソフラボン」を摂りすぎることホルモンバランスが崩れたり、1パックのカロリーもおおよそ100キロカロリー近くありますので、食べすぎるとカロリーオーバーになる可能性もあります。

いかかでしょうか。普段何気なく食べている納豆も、食べるタイミングによってはより身体に良い効果を得られる可能性があります。食べる時間帯を気にしていなかったという方は、ぜひ試してみたいいかがでしょうか。

参考HP <https://noanoa.site/archives/153>

アポロ新聞

コロナ禍に思う

代表取締役 家喜 正治

新型コロナウイルスによって、世界中の景色ガラッと変わりました。2020年の年明けにこのような事態が起きることを誰が想像し得たでしょうか。この数ヶ月を振り返りたいと思います。

三重県における感染者1例目は、1月30日に公表された中国武漢市に在住していた50代男性。その頃はまだ、他人ごとのように思っていました。その後、3月10・11日に伊賀保健所管内（伊賀市・名張市）で立て続けに2例目から7例目が公表されました。家庭内での集団感染です。伊賀市における緊張感が高まります。その3週間後に、伊賀市で20代男性の感染者（県内12例目）が公表されると、なぜこの地域ばかりとため息が。社内での厳戒モードが高くなります。伊賀盆地の中での感染例は全て大阪市での感染伝播とされていて、伊賀と関西の結びつきの深さを改めて感じてしまいます。

4月7日に七都府県に緊急事態宣言が出され、同月16日には全国に拡大されます。週明けの20日に三重県知事が緊急事態を宣言。いつもとは様子が違ったゴールデンウィークに突入します。国は5月4日に緊急事態宣言の延長を発表。死者、感染者数のカーブは国民の努力によりピークを過ぎていきます。同月14日には三重県他38県の緊急事態解除を決定。同月21日に大阪、兵庫、京都が続きます。伊賀市と結びつきの強い関西圏、行政圏内である中部圏が解除になり、先の見えない暗闇からようやく一筋の光が差し込んだように感じられました。

同月25日には北海道と関東1都3県が解除となり、全国的に緊急事態宣言はゼロに、そして現在に至ります。伊賀市においての最後の感染事例は先の4月1日、三重県においては4月24日公表の40代男性、となっています。県内の感染者数45例は、全国的に見ても少ない方の数字であり、結果として、三重県での新型コロナウイルスの封じ込めは成功したと言えるでしょう。

しかしながら、北九州市では第2波の感染が収まらず、肝心かなめの首都東京でも二桁感染者が続いており、今もなお予断を許せない状況は続いています。残念ながら、抜本的な解決策となる有効なワクチンや、特効薬と言われるような治療薬の開発、標準治療法の確立がなされるまでの間（それにはかなりの時間が必要と思われる）、私たちは、この憎き新型コロナウイルスの更なる感染拡大や人権侵害、風評被害を引き起こさないように、最大の注意を払わなければなりません。

アポロ興産においても、新しい日常の在り方を模索していくことになりそうです。大切なお客様と従業員の安全を守ることを第一として、新しい働き方、暮らし方を取り入れ、それに対応する新しい仕組みを構築する必要があります。私たちは、関係各位の皆さま方のご理解ご協力を得て、力を合わせ、この困難を必ず乗り越えられると信じています。前を向いて、足なみをそろえていきましょう。

（この稿は6月10日現在のデーターを元に記しております）

