



皆様こんにちは。いつもお世話になります。  
ひとむぎ診療所の前、吉野温泉横の

はなのゆ薬局です。

🌸はなのゆ薬局栄養部より🌸



処方せんをLINEで受け付けております。



LINEで処方せん写真を送信後、入浴後お受け取りになれます

## 【納豆の真実!】

体力アップに・骨粗鬆症・動脈硬化に・

脳梗塞に・疲れに・心筋梗塞に最高の大豆を取らなきゃ損!



【栄養成分】



### ● ナットウキナーゼ

血液をサラサラにして血栓を防ぐ強い血栓溶解作用があり、動脈硬化を防いで、心筋梗塞や脳梗塞を予防。

### ● ビタミン B2

代謝や成長を促す。ゆで大豆の約7倍も多く含まれる。

### ● ビタミン K

止血や骨の強化に係るビタミン。大豆の約33倍も含有。

### 納豆の真実①



あつあつご飯に納豆はダメ!

70度で酵素が死滅!

炊き立てのあつあつご飯と合わせると、納豆の大事な成分、ナットウキナーゼが死滅してしまいます。ナットウキナーゼは酵素のため、50℃以上で活性が鈍くなり、70℃でほぼ働きを失ってしまいます。人が美味しいと感じるのは40～48℃のほんのりあたたかいご飯ですから、適温にてから一緒に摂るのがベストです。

### 納豆の真実②



納豆は夕食にするべき!

朝ごはんのイメージが強い納豆ですが、実はおすすめは夜。成長ホルモンの分泌を促すアルギニンや、血液サラサラ効果のあるナットウキナーゼが睡眠中に作用してくれます。

### 納豆の真実③



食べる前20分常温放置で

酵素が活性化!

納豆は食べる直前ではなく、20分ほど前に冷蔵庫から取り出して。納豆菌は殺菌されていないため、常温で発酵が進みます。同時にナットウキナーゼも活性化します。