



2020年5月

レンジで作れる納豆パスタ【CAND Report No.6】

今回ご紹介させていただくのは、レンジで作れる納豆パスタです。そのまま食べるだけの納豆に飽きてしまった方は必見です。鍋も包丁も使わずに簡単に作ることができ、栄養満点のレシピとなっておりますのでぜひ作ってみてください。

【レンジで作れる納豆パスタ】材料：1人前 調理時間：約15分

・パスタ	100g
・水	パスタがひたひたになるくらい
・塩	小さじ1/2
・オリーブオイル	小さじ1
・納豆	1パック
・めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
・バター	大さじ1
・醤油	小さじ1
・刻みのり	適量



- ① パスタが入る大きさの耐熱皿を用意しパスタ、水、塩、オリーブオイルを入れて600W・パスタの茹で時間+3分~4分で加熱します。この時、蓋はしないでください。
(パスタが入る大きさの耐熱皿がなければパスタを半分に折ってもOKです)
- ② レンジにかけている間にパスタ同士がくっついてしまわないように、半分くらいの時間で一度レンジを止めてかき混ぜます。
- ③ パスタを茹でている間に納豆に付属のたれを入れて混ぜておきます。
- ④ お好みの硬さになるまで調節し、出来上がったらずるで湯切りします。
- ⑤ 湯切りしたパスタにめんつゆ、バター、醤油を合わせ、よく絡めます。
- ⑥ お皿にパスタを盛り付けて納豆を乗せ、のりを散らしたら完成です！



納豆は、蒸煮した大豆を納豆菌で発酵させて作られます。納豆菌により、アミラーゼやプロテアーゼが生成され、大豆組織やたんぱく質が分解されるため消化しやすくなっています。また、納豆菌はビタミンK₂(メナキノン)や粘性物質なども生成します。¹⁾

ビタミンKには、植物が合成するビタミンK₁と、微生物が合成するビタミンK₂の2種類があります。さらに、ビタミンK₂は側鎖の長さの違いによりメナキノン-4やメナキノン-7などの種類があります。

食べ物から摂取しているビタミンKは、ほとんどがビタミンK₁として摂取しているため納豆を積極的に食べることでビタミンK₂不足を防げます。ビタミンK₂の働きは血液凝固と骨代謝で、メナキノン-4は、わが国では骨粗しょう症の治療薬として使用されています。²⁾

このほかにも納豆菌は増殖する際にたんぱく質分解酵素やビタミンB群を生産することが知られています。納豆の種類によっては、ビタミンB₂の含有量はもとの大豆の3~4倍になっているものもあります。納豆菌は腸内で有害な腸内細菌を抑制し、乳酸菌などの有用な腸内細菌を増やす働きがあり、腸内環境を整えるために有効です。また近年の研究では、納豆菌の抗がん作用や免疫機能を高める働きについても報告されています。³⁾

納豆が体にいいことは知っているけど、においや味が苦手、毎日食べるのはちょっと…という方もいらっしゃるかと思います。そういった方でもアレンジメニューでおいしく納豆を食べることができるのではないのでしょうか。納豆が好きな方にも、そうでない方にもオススメできるレシピがございます。皆様ぜひお試し下さい！

【栄養成分表示 (1人前あたり)】

エネルギー	: 560 kcal
たんぱく質	: 20.8g
脂質	: 16.6g
炭水化物	: 76.6g

CANDでは、これらの栄養素以外にも多くの項目の栄養計算を同時に算出することが出来ます。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記URL先より、詳細をご覧いただけますと幸いです。食事調査法の選択肢として、十分にご活用していただけるのではないのでしょうか。

CAND ホームページ : <https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。



【参考文献】

- 1) 医療情報科学研究所 編. レビューブック 管理栄養士 2020. メディックメディア. 2019. p.534.
- 2) 吉田勉 監修, 佐藤隆一郎, 加藤久典 編. 食物と栄養学基礎シリーズ 7 基礎栄養学〈第二版〉. 学文社. 2017. p102.
- 3) 納豆の栄養と健康効果について徹底解説!
<https://www.magokoro-bento.com/blog/201911/natto-nutrition-and-effects.html>
(2020年5月25日)