

知ってクする健康の話題 15

今月は納豆の効果について、風間栄養士がご紹介します



今年初めに、テレビ番組

で『ダイエット効果あり』と放送され、次の日には売り切れ続出した『納豆』。

数日後、効果データがねつ造されていたことが発覚し、日本食の代表格でもある『納豆』の本当の効果は…?と思った方も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、生活習慣病の予防に食べてほしい『納豆』の効果についてご紹介します。

■納豆の素晴らしい効果

① 血液サラサラ効果

納豆に含まれている酵素が血栓を溶かすので、脳梗塞や心筋梗塞の予防になる。ただし、抗血栓剤（ワーファリン）を服用している方は薬が効きにくくなるため、納豆の摂取については主治

医の指示に従ってください。

② 骨粗しょう症予防効果

骨を丈夫にするカルシウムやイソフラボン、ビタミンKなどが豊富。

③ 高脂血症の予防効果

食物繊維が豊富で、便秘を改善しコレステロールや中性脂肪、血糖値を下げる働きがある。

■納豆嫌いの人の

おすすめメニュー

〈納豆ドライカレー（2人分）〉

粘りがなくなり、においもソフトに食べやすくなります！

材料 納豆…100グラム、

玉ねぎ…小1/2個、にんにく…しょうが…各少々、

熱いご飯…300グラム、

削りガツオ・ネギの小口切り…各適量、

サラダ油…大さじ1

○調味料A

（カレー粉…小さじ2、顆粒コンソメ…小さじ1/2）

○調味料B

（ウスターソース・しょう油…各大さじ1）

■作り方

①玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにし、フライパンに油を熱し、これを炒める。しっとりしてきたら納豆を加え炒める。

②粘りが消えてパラツとしてきたら調味料Aを加え炒め、さらに調味料Bも加える。

③お皿にご飯を盛り、②をかけて削りガツオとネギを散らす。

おいしい納豆ドライカレーのできあがりです！

ぜひご家庭でお試ください。

地元高校生の発言によって照明灯が設置されました！



設置された照明灯の1基です。国道が明るくなります。

◆島田土木事務所の迅速な対応で「水川-上長尾間」がより安全に

昨年11月、島田土木事務所と町民とが出席して行われた「県政さわやかタウンミーティング in 川根本町（町内における道路整備について）」。

様々な意見交換がなされたこの会の席上で、川根高校3年の鈴木翔太さん（上長尾）と松下裕紀さん（久保尾）から「夜、下校するとき水川と上長尾の間が暗くてとても危険です、照明をつけて欲しい」という意見が出されました。

島田土木事務所ではこの意見を受けて、直ちに現地を調査。今年2月下旬、2基の照明灯が水川-上長尾間の国道に設置されました。

提案者の鈴木翔太さんからは「これで後輩たちも安心して下校できます。いい卒業記念になりました」と喜びの声が聞かれました。

5月11日金～5月20日日は春の全国交通安全運動です

みなさん交通安全を心掛け、事故のないまちづくりを実現しましょう

本庁総務課 消防防災係
総合支所管理課 地域防災係