

## 納豆になっとく！

『大阪民主新報』7月8日号「データでみる大阪」に、納豆消費金額が掲載されていた。納豆ファンとしては、見過ごせないデータだ。福島市がトップだ。大阪市は下から3番目。名古屋も真ん中より下。まさに東高西低という感じ。データになっとくするため、記事を書き写した。データより「納豆効果」に注目したい。

7月10日は「納豆の日」。関西納豆工業共同組合が1981年、関西における納豆消費の拡大を目的に定めたのが最初で、その後、全国連合会が「納豆の日」と決めました。健康で長生きするため認知症や骨粗鬆症の予防の重要性が指摘されています。骨を作る栄養素としてカルシウムやマグネシウム、ビタミンKなどが重要ですが、このビタミンKを豊富に含む納豆の消費量が少ない関西地方は、大腿骨骨折が多いという指摘があって話題になりました。東北地方など納豆購入額が多い地域では大腿骨骨折の発生率が低く、逆に購入率の低い関西地方は、大腿骨骨折の発生率が高かったと言うのです。

総務省家計調査で、都道府県庁所在地で1世帯当たりの納豆の支出金額を見てみると、大阪市は2290円で45位。関西地方で消費金額が低いのが分かります。納豆が苦手な人でも、小松菜やブロッコリーなど青菜類、ひじき、のりなど海藻類でもビタミンKを摂ることができます。

つい最近「血管の硬さ」の検査を受けた。健康な同年齢に比べ「標準範囲以内」とのことで、ほっとした。あとから考えると、毎朝必ず食べる納豆のおかげではないかと。朝早く起きるので朝食も早い。トーストとコーヒー、牛乳とヨーグルト、野菜を添えた「納豆オムレツ」が食卓に並ぶ。

納豆オムレツを作り、コーヒーを入れるのが、私のささやかな「役目」だ。先日、ある知人から質問があったので、納豆オムレツの「レシピ」を紹介したい。小粒の納豆と玉子をなっとくのいくまでかき混ぜる。かき混ぜてから、弱火で温めた、すこしだけオイルを引いたフライパンの上に、こころを込めて流し込む。数回ひっくり返し、できあがりだ。何もつけずに食べる。何十年繰り返しても、いまだになっとくできない。だからこそ、毎朝でも「あき」がこないのだろう。よけいなことだが、まだ夏である。

納豆との付き合いは、じつに長い。信州大に入学して下宿生活を始めた。とにかく、本を買うために食費を削った。そこで「納豆漬け」の食事を続けた。1日3食、納豆と玉子、味噌汁ですましたことも多かった。とにかく安いのである。わが青春の歓喜は、納豆なくして語れない。これホンマです。なっとく、してもらえたでしょうか。

(2018年7月12日)

全国平均	3,631
福島市	5,687
盛岡市	5,560
前橋市	5,462
水戸市	5,404
山形市	5,225
宇都宮市	4,967
青森市	4,877
仙台市	4,701
秋田市	4,655
長野市	4,601
甲府市	4,593
さいたま市	4,308
千葉市	4,280
新潟市	4,226
横浜市	3,990
富山市	3,963
東京都区部	3,931
熊本市	3,870
静岡市	3,817
札幌市	3,786
金沢市	3,701
福岡市	3,606
大分市	3,526
福井市	3,433
津市	3,368
岐阜市	3,311
鹿児島市	3,303
佐賀市	3,176
長崎市	3,161
大津市	3,124
名古屋市	3,077
宮崎市	3,053
山口市	3,014
松江市	2,999
京都市	2,966
広島市	2,931
奈良市	2,727
那覇市	2,713
松山市	2,676
鳥取市	2,609
岡山市	2,588
神戸市	2,569
高松市	2,530
高知市	2,327
大阪市	2,290
徳島市	2,119
和歌山市	1,631

総務省の家計調査