

納豆「効果」なっとく

写真は朝日新聞 1 月 30 日夕刊の納豆「1 日 1 パック死亡率 10% 減」。関心あるテーマなので、つい納得しながら書き写した。

納豆やみそなどの発酵性大豆食品をよく食べる人は、そうでない人と比べて 10%死亡率が下がるという調査結果を、国立がん研究センターの研究チームがまとめた。チームは、国内の成人男女約 9 万人を 1995 年以降、平均 15 年間追跡調査した。食事内容を聞き、大豆食品や発酵性大豆食品を食べた量により 5 つのグループに分類。ほかの食品による影響や、高圧薬を使用しているかなどの影響を取り除いて分析した。発酵性大豆食品を最も多くとるグループ(1 日におよそ 50 ㌊)は、最も少ないグループと比べて男女ともに約 10%死亡率が低かった。50 ㌊とは納豆 1 パック程度。食品別に見ると、女性では納豆やみそを多くとると、死亡リスクが下がる傾向が顕著だった。納豆を多く食べると、男女とも脳卒中や心筋梗塞など循環器の病気による死亡率が低下していたという。



沢田典絵・国立がん研究センター分析疫学研究室長は「発酵性大豆食品は、ミネラルやイソフラボンなど様々な成分が失われにくいいため、体に良い影響をもたらしているのではないか」と分析している。

なぜ、この記事に注目したか。それは毎朝、年中ほとんど欠かさず納豆を食べているからだ。レポートでも何回か書いてきたが、私と納豆の古くからの「つきあい」を再度のべてみよう。

大学時代の前半、下宿に閉じこもって本ばかり読んでいた頃から、話をはじめたい。1 日 3 食、下宿で納豆と玉子を食べていた。小さな炊飯器でご飯をたいて、ご飯の上のせて食べる。途中から、みそ汁の作り方を覚え、みそ汁もつけるようにした。栄養価はあったと思うが、飽きもせず食べつづけた。とにかく本を買うために、外食せずに食費を減らすためだ。

ここ数十年の間、朝食に「納豆オムレツ」なるものをつくり、毎朝ずっと納豆を食べつづけている。本当はあつあつのご飯に納豆がいいが、朝はパンなので「納豆オムレツ」にした。前にも紹介したが、そのレシピは簡単なようで奥が深い。まず小粒納豆を取り出し、小さな器に入れて、そこに玉子を割って入れる。ここまではスナリといくが、ここからが腕の見せ所。納豆と玉子を小さな器で心をこめて、納得ゆくまでかき混ぜる。ここが勝負どころ。油をすこし垂らした、弱火で温めていたフライパンの上にやんわりと丁寧にのせる。ここで大事なのが火加減。弱火からはじまり、中火で中止とすすむ。毎回、形と味が違うのが、味わい深い。

とにかく「納豆人生」で長生きできればと願っている。なっとくできましたか？

(2020 年 2 月 4 日)