



## 納豆



今日は「納豆」についてのお話です。

納豆は、私たちの身近にある伝統的な発酵食品です。納豆には、私たちの体にとって嬉しい働きをしてくれる栄養素がバランス良く含まれています。

納豆は、蒸した大豆に納豆菌を加え、発酵させた食品です。発酵することで、消化が良くなります。また、納豆菌によって、成長に必要なビタミンB2が、茹でただけの大豆より約6倍に増えるほか、骨を丈夫にして、骨粗しょう症を予防するビタミンKなどが増えます。このように納豆は、栄養豊富な食品です。積極的に食べましょう。

これでお話を終わります。