

## 日本の健康食品をお望みですか？与え納豆や梅干し試み



パッカーアップ：梅干し（梅干し）は、バクテリアの増殖を制限するクエン酸と安息香酸を提供します。納豆（発酵大豆）は、この健康的な免疫システムを高めるパスタにタンパク質とミネラルが豊富に含まれています。 | 伊藤牧子

真紀子伊藤  
寄稿者

2020年3月14日

COVID-19 コロナウイルスに関するニュースの絶え間ない弾幕は、私たちの多くを不安にさせ、ストレスを与えています。手を20秒間頻繁に洗うという標準的な推奨事項に加えて、健康を維持するもう1つの方法は、健康的でバランスの取れた食事を維持することです。標準的な果物や野菜のほかに、私たちの健康を維持するのに役立つとされる日本独特の食品がいくつかあります。特に2つは間違いなく後天的な味ですが、今はそれらをあなたの食事に取り入れるための良い時期かもしれません。

### 納豆

今月初め、納豆がソーシャルメディアで広まり、人々がCOVID-19に感染するのを防ぐのに役立ったという噂が広まったため、納豆が簡単に感染しました。これは、納豆の国内トップの生産者である茨城県が、その時点でCOVID-19の症例を発表していなかったという事実に基づく推測にすぎませんでした。

あまりにも良すぎるという噂を信じてはいけませんが、納豆には多くの健康上の利点があります。ぬるぬるし、べたつき、辛味のあるこの大豆製品は、日本でも非常に極性があります。それは発酵されており、消化器系を正常に保つのに役立ち、プロバイオティクスの成長を促進し、栄養素をよりよく吸収することを可能にします。また、食物繊維と栄養素、特にマンガンや鉄などのタンパク質やミネラルが豊富に含まれています。

最近の納豆の食べ方は、本当に糸が張ってべたつくまで数回かき混ぜ、醤油やからしなどの具材（通常は納豆に含まれているもの）を加えて、ご飯と一緒に食べるのが一般的です。しかし、19世紀の終わりまでは、納豆を味噌汁に混ぜて食べるのが一般的でした。これは、その刺激的な風味を消散させるのに役立った可能性があります。



健康キック：梅干しは塩辛い味で、後天的な味がすることが多いです。ミネラル豊富な納豆は、プロバイオティクスの成長を促進するのに役立ちます。| 伊藤牧子

## 梅干し

これらの塩、保存梅も顕著に梅、ウメは、それは無意識のうちにそれを吐き出すために彼らの口の中で1をポップ誰かのために珍しいことではありませんように酸味と塩味のです。しかし、多くの人は彼らの強烈な酸味がかなり中毒性があると感じています。

伝統的に、梅干しを食べることはほとんどの病気を遠ざけると信じられてきました—「1日（リンゴではなく）梅干しは医者をお遠ざける」ということわざさえあります。祖母は、夏の野外での遊びから帰ってくると、その酸味と塩味がナツバテ（夏の倦怠感）と戦うのに役立つと信じられていたので、自家製の梅干しをくれました。

梅干しは、抗生物質や抗炎症作用があるとされるクエン酸が果物の中で最も高濃度であり、伝統的な方法で作られた梅干しは通常、約20パーセントの塩分を含んでいます。梅干しには、100グラムあたり7グラムのクエン酸が含まれており、レモンジュースの2倍以上の量です。梅干しには、細菌の繁殖を抑えると考えられている安息香酸も含まれているため、梅干しは歴史的におにぎりやお弁当に使われ、お米をより長く新鮮に保ちます。

梅干しは、本当にハマっていない限り、まるでむしゃむしゃ食べているだけではなく、高塩分をそのまま摂取しても健康的ではありません。通常、1日1回に制限することをお勧めします。濃厚でフルーティーな味わいの酸味のある調味料と考えてください。

梅干しの多くは、これらの日がある販売ajitsuke梅干し（風味）、及びだし株式や蜂蜜などの甘味料でマリネされる前に取り除か塩のいくつかを持っています。（伝統的な高塩梅干しは冷蔵しなくても保存できますが、無塩梅干しは冷蔵する必要があります。）私は無地の天然梅干しを使用して独自の風味を加えることを好みます。

シーズン中にある他の健全な日本食は今、緑豊かな緑の野菜を含めるよう小松菜（マスタードほうれん草）、菜の花（菜種）と *karashina*（マスタードグリーン）；山菜など（山菜） *taranome*（タラノキの芽）、筑紫（スギナ）と明日葉（アンジェリカ）。海藻やその他の発酵食品。

## レシピ：梅干しと納豆のパスタ

梅干しの酸味が納豆の辛味をやや打ち消してくれる、手軽な一品です。部分を半分にして、メインの代わりにサイドディッシュまたはスターターとして使用します。

**準備：10分、15分調理します。**

### 材料（2人前）

- スパゲッティなどの160～200グラムのドライパスタ
- 2リットルの水
- 大さじ1の塩
- 大さじ1のオリーブオイル
- 納豆100グラム（2パック）
- 梅干し2個（必要に応じて減塩）
- みじん切りにしたねぎまたは細かく刻んだ紫蘇の葉大さじ4

### 準備

パッケージの指示に従ってパスタをアルデンテになるまで調理します。オリーブオイルで水気を切り、トスします。

パスタを調理している間に、梅干しを下ろしてペースト状に切ります。フレーバーパケットと一緒に納豆に加えます。ねぎまたは紫蘇の半分を加えます。パスタとよく混ぜます。残りのねぎまたは紫蘇をのせて召し上がれ。

**COVID-19**ガイドラインに沿って、政府は、居住者と訪問者がバー、レストラン、音楽会場、その他の公共スペースを訪問することを選択した場合は注意を払うよう強く要求しています。