栄養満点！納豆のおはなし

秋田栄養短期大学
東口　みづか

すごいぞ、納豆パワー！その1

●骨や歯をつくる
●いらいらをなくす

納豆にはカルシウムがたくさん含まれています。

骨や歯を強くしたり、いらいらを少なくします。

すごいぞ、納豆パワー！その2

●がんや糖尿病を予防する

納豆には食物せんいがたくさん含まれています。

腸のはたらきをよくし、便のはいせつをよくして、

がんを予防します。

血液の糖を下げて、糖尿病を予防します。

すごいぞ、納豆パワー！その3

●若々しさを手助けする

納豆にはビタミンBがたくさん含まれています。

肌をしっとりさせ、きめをととのえて、若返りを助けます。

すごいぞ、納豆パワー！その４

●頭のはたらきをよくする
●動脈硬化や高脂血症を予防する

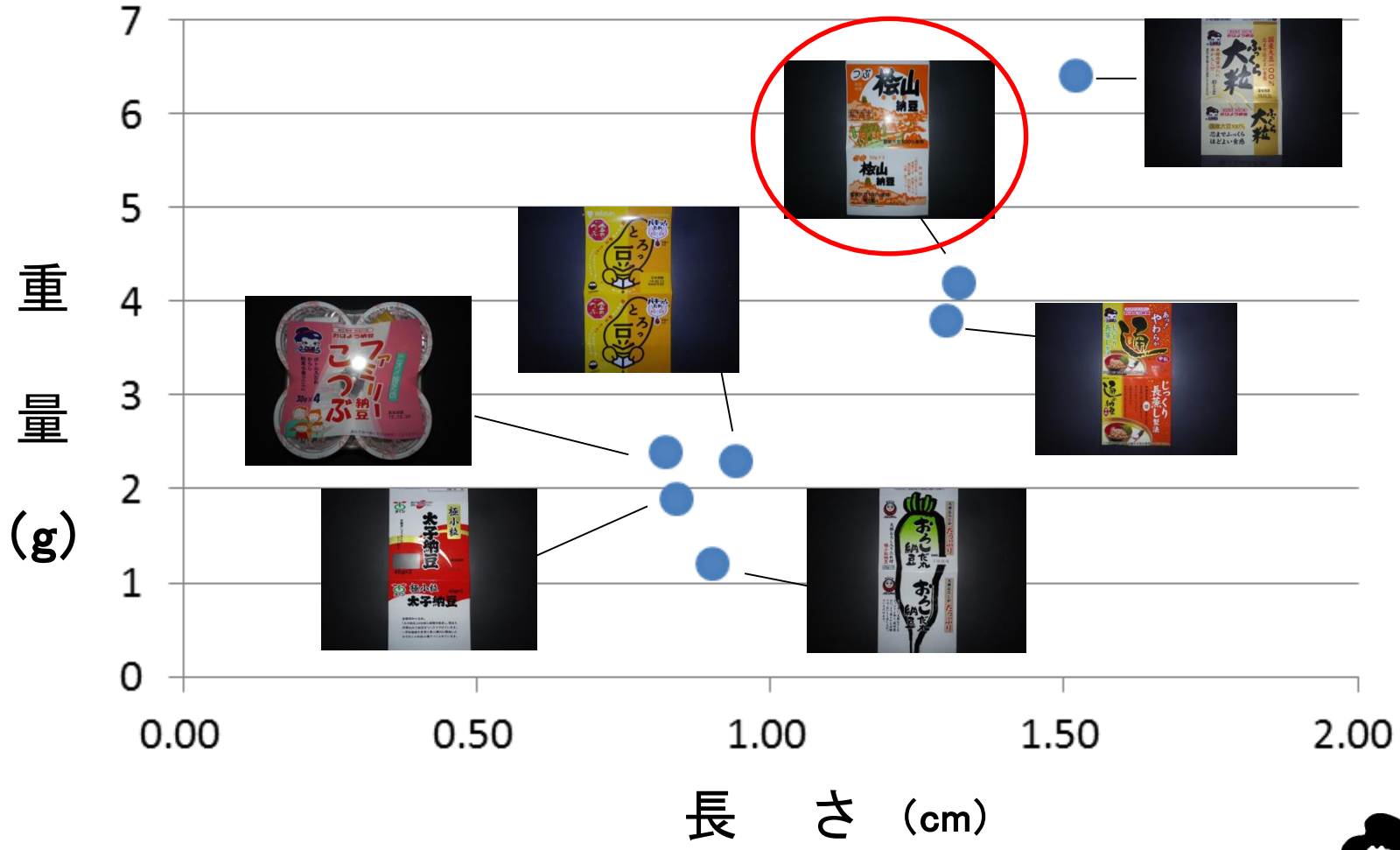
納豆の脂肪は血液の流れをよくします。

記憶力を高め、頭のはたらきをよくします。

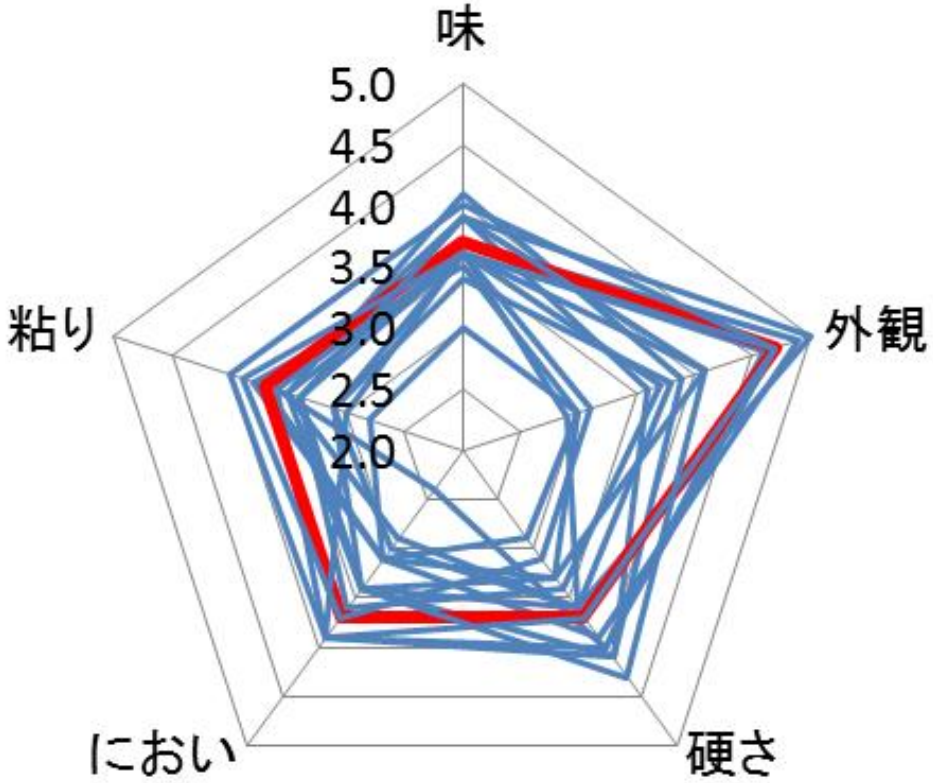
血管がつまっておこる病気を予防します。

桧山納豆ってどんな納豆？

93種類の納豆を食べくらべました



よく見る納豆の中でも大つぶよ。
つぶがしっかりしていて、料理につかっても、そんざい感があるわ～



見た目がよくて、味、かたさ、においい、ねばりのバランスがとれているのがとくちょうなの。
そのままでも、料理につかってもおいしいわよ。

能代のじまん！「桧山納豆」を食べよう

納豆と春菊のかき揚げ

たらの香り蒸しおろし納豆がけ

五目納豆そぼろご飯

こんにゃくステーキ納豆みそがけ

能代のじまん！「桧山納豆」を食べよう

納豆にら卵あんかけ

ぶりの納豆コチュジャン焼き

揚げ出し納豆

納豆ジャージャー麺

能代のじまん！「桧山納豆」を食べよう

棒棒鶏納豆ソース

豚肉の納豆しょうが炒め

ベイクドポテト納豆クリーミーソース

納豆の和風ピザ

能代のじまん！「桧山納豆」を食べよう

ひじきと切干大根の納豆サラダ

納豆と砂肝のハーブ炒め

納豆ピリ辛丼

納豆ブルスケッタ（２種）