



NATT KAWARABAN

令和5年6月

発行：水戸市

協力：水戸市 わら納豆推進協議会

茨城県納豆商工業協同組合水戸支部

全国納豆協同組合連合会



食べて美味しく

カラダも喜ぶ

水戸のわら納豆

なっとう 101 知識

納豆は「いいこと」いっぱい

納

豆はカラダにいいとよく聞きますが、具体的にはどんな「いいこと」があるのでしょうか。

「ナットウキナーゼ」の発見者であり「納豆博士」こと倉敷芸術科学大学名誉教授・須見洋行（すみひろゆき）先生にうかがいました。

健康にいいこと

納豆の効果としてまず挙げられるのが、脳梗塞や心筋梗塞をはじめとした血栓症の予防効果です。納豆に含まれる「ナットウキナーゼ」には血栓を溶かす働きがあるため、エコノミークラス症候群などにも有効です。

また、がん細胞を攻撃するナチュラルキラー細胞を活性化させる働きもあるため、がんにもなりにくくなります。

さらには、アルツハイマー型認知症の予防や治療にも効果が期待できます。



美容にいいこと

ナットウキナーゼは、美容にも効果があります。シミ、そばかすの原因となるメラニンを作るのは、チロシナーゼという物質です。ナットウキナーゼは、このチロシナーゼの活性を抑制します。

また、エラスチンなどの肌を美しく保つ成分は体内で吸収されにくいのですが、ナットウキナーゼはそれを強力に分解し、吸収しやすくなります。

加えて、血行を促進させるブラジキニンを産生する能力もあり、これらの効果を有する納豆は肌を健康に保ち、美肌効果が期待されます。

須見洋行（すみひろゆき）

医学博士。1974年、徳島大学医学部大学院修了。1980年、シカゴ大学で研究中「ナットウキナーゼ」を発見。1986年、日本で初めてその研究成果を発表。宮崎医科大学生理学助教授、倉敷芸術科学大学教授などを歴任。

『水戸市納豆の消費拡大に関する条例』

水戸市では令和4年6月、納豆の消費拡大を通して市内産業の活性化や市民の健康増進につなげることを目的とした条例が制定されました。条例では、7月10日を「納豆の日」と定めています。

プロジェクトのわら苞生産

01 稲わらの収穫・ほ場乾燥



02 パイプハウスでの乾燥



03 わら苞に加工



04 納豆事業者へ納入



福祉サービス事業所
たけのこ

わら納豆の購入は、障がい者福祉の向上、
日本が誇る発酵文化の保存につながります。
ぜひお試しください！



「福藁（ふくわら）プロジェクト」は、
農福連携（※1）により、わら苞生
産の伝統を未来へつなぐためのプロ
ジェクトです。平成29年、農家、福
祉サービス事業所、市内納豆製造会
社4社により「水戸市わら納豆推進
協議会」が設立され、プロジェクト
がスタートしました。

※1 農業分野（従事者の確保）と福祉分野（就労
支援先の確保）のニーズをwin-winで解決する連
携のことです。

福藁プロジェクト

水戸の納豆を象徴するのは、わら苞に包まれた「わら納豆」。
しかしながら今、わら納豆に必要なわら苞の生産が危ぶまれてい
ます。

昭和40年代頃まで、米作りは手作業が中心でした。稲刈り後に
水田で乾燥させる稲穂は、秋の実りを知らせる風物詩。お米を脱
穀した後の稲わらは、わら苞だけでなく家屋の建材、かまどの燃
料など生活の隅々に使われ、多くの農家がわら苞を出荷していま
した。

昭和後期になると、米作りは一気に機械化が進みます。稲刈り
と脱穀を一度にこなすコンバインの普及は生産効率を劇的に向上
させ、日本の食料自給を支えた一方、稲わらの生産は減少しまし
た。今では、茨城県内でわら苞を生産する農家は数軒を残すのみ
となり、このままでは、わら苞の生産が途絶えかねない状況にあ
ります。

わら納豆が…消える？

BEAN TO NATTO プロジェクト

まめ から なつとうへ

01



水戸のわら納豆のファンを増
やすため、令和4年度から
「BEAN TO NATTO」プロジェ
クトを開始しました。親子参
加で大豆の種まきから栽培、
収穫、脱穀、わら納豆作りまで、
1年を通して体験していただ
く取組です。令和5年度も実
施しており、水戸市わら納豆
推進協議会の公式 Instagram
でその様子を発信しています。

水戸市わら納豆推進協議会
Instagram はこちら



02



03



04



05



06



07



「納豆のまち・水戸」の

シンボルとなるロゴマーク決定！



全国から498点の応募があった中から
選ばれたこの作品は、7本の糸と10粒の豆
で「納豆（710）」を表した遊び心のある
デザインです

だるま食品株式会社

だるま納豆
（からし付き）



地元愛の成せる味

だるま納豆では、茨城県産大豆を会社の商品全体の約97%使用しており、地元大豆にこだわった納豆作りを行っています。また、古品種大豆「農林一号」を使用したわら納豆も製造しており、様々な納豆の味を楽しめます。



住所 茨城県水戸市柳町 1-7-8
TEL 029-221-7068

水戸納豆製造株式会社

水戸納豆
茨城県産大豆使用
（たれ・からし付き）



皆も認めるこだわり

全国納豆鑑評会において、雪あかりが第17回優秀賞、第24回優良賞、第26回特別賞、四代目からしが第22回優良賞、第26回特別賞を受賞。伝統を大事にしながら、常にお客様に喜ばれる商品の開発にも力を入れ、新商品を作り続けております。



住所 茨城県水戸市本町 3-8-6
TEL 029-221-4281

天狗納豆株式会社

天狗の
わら納豆
（たれ・からし付き）



変わらず、シンプルに

昔から納豆に必要なものは大豆と「わら」でした。そしてもう一つ必要なものは納豆菌の力。これは時代を経ても変わらない基本です。シンプルだからこそ創業以来変わらぬ手作業で「わら納豆」を作り続けています。



住所 茨城県水戸市柳町 1-13-13
TEL 029-221-4225

株式会社笹沼五郎商店

天狗納豆
（からし付き）



歴史が紡ぐおいしさ

明治22年創業時の製造方法を継承。お客様のニーズに合わせて数種類の大豆を使用し、大豆本来の味を感じられる納豆づくりを大事にしております。水戸納豆発祥の会社として、わら納豆を今後も大事に継承していきます。



住所 茨城県水戸市三の丸 3-4-30
TEL 029-225-2121

水戸市の納豆製造会社