



食育だより vol.1 納豆を食べよう



問合せ：水戸市保健所健康づくり課 ☎029-243-7311

発行：令和8年7月

納豆のまち・水戸

水戸市では、納豆の消費拡大や、市民の健康増進を図るため、条例が制定され、7月10日が「納豆の日」と定められました。

皆さんは普段、納豆を食べていますか？

2025年の水戸市の1世帯あたりの納豆購入額は、全国2位でした。

また、「水戸市健康増進・食育推進計画（第3次）」の調査では、「納豆を食べる頻度」の質問で、約6割の人が「週に数回は納豆を食べる」と回答していますが、約4割は「ほとんど食べない」と回答しています。

納豆には、小さな粒の中に豊富な栄養が詰まっています。

水戸市の特産品の納豆を、この機会に味わってみてください。

納豆ってこんなにスゴイ！

納豆には、五大栄養素がバランス良く含まれており、栄養価が高いことが特徴です。

植物性の食品ながら、必須アミノ酸を多く含む良質なたんぱく質を摂取できます。

また、納豆に含まれる「ナットウキナーゼ」には、脳梗塞や心筋梗塞をはじめとする血栓の予防効果もあります。以下は、納豆に含まれる主な栄養素です。

炭水化物

脂質

鉄

ビタミンB群

たんぱく質

食物繊維

ビタミンK

マグネシウム



納豆は単独でも栄養価が高いですが、ビタミンAやビタミンC、ビタミンDが少ないため、長ねぎ、キムチ、しらす、オクラ、海藻類など一緒に摂取することで、さらにバランス良く食べることができます。ぜひ、いろいろな組み合わせを試してみてください。



＼ 納豆ごはんだけじゃもったいない！/ 納豆レシピ



栄養満点の万能調味料！

おろし納豆ドレッシング

材料	4人分
ひきわり納豆	2パック
添付のタレ	2袋
添付のからし	2袋
大根	80g
しょうゆ	大さじ1+小さじ1
ごま油	大さじ1+小さじ1
酢	大さじ1+小さじ1
砂糖	大さじ1弱

【作り方】

- ① 大根はすりおろし、軽く水気を切っておく。
 - ② ひきわり納豆と調味料、①を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- *サラダや、豚しゃぶ、そうめん、冷や奴などにかけて、食べてください。
様々な料理に合うドレッシングです。
*梅干しを入れても美味しいです。



包丁不要ですぐに作れる！

チーズ入り納豆春巻き

材料	10本分
春巻きの皮	10枚
納豆（小粒）	2パック
ピザ用チーズ	60g
大葉	10枚
紅しょうが	30g
薄力粉	適量
サラダ油	適量

【作り方】

- ① 納豆はほぐしておく。
 - ② 春巻きの皮に大葉、納豆、紅しょうが、チーズの順で具をのせる。
 - ③ 手前から巻いて包み、巻き終わりを水で溶いた薄力粉でとめる。
 - ④ 170℃の揚げ油でカラッと揚げる。
 - ⑤ 納豆のタレ、ポン酢、ソースなど好みの物をつけて食べる。
- *ギョウザの皮でも作れます。