

■ごあんない

2 城西大学通信第49回 納豆をおいしく食べるには根気が必要? / もくじ / 3月の広報カレンダー

■特集

4 秋篠宮皇嗣妃殿下  
 ときがわ町を御訪問

■まちよりたより

6 硬式テニス教室参加者募集 / 狂犬病予防注射を実施 / 月イチ食堂食事券を交付 / 体育センター会員証の更新を / スポーツ安全保険のご案内 / 重度心身障害者の方へ燃料の助成 / 埼玉県美術展覧会作品募集

8 埼玉西武地域消防指令センターの運用開始 / 未分解のスプリングマットレスも引き取ります / 本籍地でなくても戸籍の取得が可能に / 埼玉県部落差別の解消の推進に関する条例 / 地域活性化起業家が着任

■グラフときがわ

10 見守りのお願いを放送 / 近隣自治体広報担当が交流 / 玉川JVC 県大会へ / 被災経験を語る

■Informationくらしの情報

- 12 こそだて / ほげん / そうだん
- 14 そうだん / ぼうはん / かんきょう / としょかん
- 16 情報掲示板
- 18 観光協会ここから通信3月号 / こちら地域おこし協力隊! その3 / 町民文芸俳句

■Informationくらしの情報

20 ときがわ散歩 22 / 編集後記

# 3月の広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

【表紙】秋篠宮皇嗣妃殿下が、ときがわ町を御訪問されました。

## 食はからだをつくる ~城西大学通信~



第49回

### 納豆をおいしく食べるには根気が必要?

城西大学 薬学部 医療栄養学科  
 助教 管理栄養士 小暮 更紗

本における納豆は、「甘納豆」・「糸引き納豆」・「塩辛納豆」の3つに大別されます。私たちが日常的に食べている「糸引き納豆」は、蒸した大豆に枯草菌の一種である納豆菌が付着し、発酵することで出来上がりです。納豆はたんぱく質が多いことが有名ですが、その他にも食物繊維、ビタミンK、カルシウム、鉄なども豊富に含まれています。特にビタミンKは骨形成に関わるため、不足すると骨折のリスクが増加するとされています。納豆を1パック(40g)食べた場合、ビタミンKは240μg含まれます。これは、ほうれん草なら3分の2個分、ブロッコリーなら3分の2個分、カットわかめなら味噌汁8杯分に相当します。納豆の小さなパックの中に、これほど多くのビタミンKが含まれているとは驚きです。

そんな納豆をおいしく食べるには、「ねばり」を利用する方法があります。糸引き納豆のねばりは、納豆菌が大豆のたんぱく質を分解することでできた、グルタミン酸の一種によるものです。納豆のねばりを引き出すことで、口当たりが滑らかになるだけでなく、遊離状態のグルタミン酸が増え、うま味を感じるようになります。美食家の北大路魯山人は、納豆の食べ方についてこう記しています。「納豆を器に出して、それになにも加えないで、そのまま、二本の箸でよくねりませる。そうすると、納豆の糸が多くなる。蓮から出る糸のようなものがふえて来て、かたくて練りにくくなって来る。この



糸を出せば出すほど納豆は美味くなるのであるから、不精をしないで、また手間を惜しまず、極力ねりかえすべきである」「(魯山人味道) 中央公論新社より)。つまり、最初は何も加えずに混ぜることで、しっかりとしたねばりが生まれます。その後に醤油や薬味を加えることが、納豆の混ぜ方の秘訣となります。魯山人先生は424回も混ぜたと言われていますが、最低でも20回、頑張れる方は100回、試してみたい方は400回混ぜてみてください。いつもとは違った納豆のおいしさを、発見することができるかもしれません。

人口と世帯(2月1日現在)  
 総人口 10,403人 (-3人) ※0は前月比  
 1月の動き 出生 0人 死亡 15人  
 転入等 31人 転出等 27人  
 男 5,286人 (-4人) 女 5,117人 (-7人)  
 世帯数 4,755世帯 (+3世帯)  
 過去のデータはHPで見ることができます。

広報ときがわ【第216号】 令和6年2月22日発行  
 編集・発行 ときがわ町総務課  
 〒355-0395 埼玉県比企郡ときがわ町大字玉川2490番地  
 TEL 0493-65-1521(代表) FAX 0493-65-3631  
 ホームページアドレス http://www.town.tokigawa.lg.jp  
 メールアドレス info@town.tokigawa.lg.jp

ときがわ町の位置  
 東経 139度  
 北緯 36度  
 海拔 64m  
 面積 55.90 平方m

防災行政無線テレホンサービス(無料) ☎080-0800-8432