

「納豆のない朝食なんて・・・」というほどの思い入れは、納豆売りの声で目を覚ました関東人のものだった。だが現在は、人の流動の激しさゆえか関西人の納豆愛食家も大変多くなっている。

納豆は普通、煮大豆に納豆菌をふりかけ発酵させてつくる。

糸引き納豆が生み出されたいきさつについては諸説があって定かでない。

「江州坂本に出陣していた秀吉のもとに兵糧として送られた大豆の俵が、道中、雨にあたってぬれたために、発酵して糸を引いた。それを口に入れてみるとすこぶるうまかった」

という説。

また

「仏教僧が、うっかり置き忘れた煮豆の残りが発酵していたのにヒントを得て寺の納所で作られるようになった」

という説もある。

いずれにしてもヒョンなきっかけから自然発生的に生み出されたものが、いろいろと工夫を重ねて人為的につくられるようになり、今日の納豆に発展してきた。

まず、納豆そのものの成分組成が実にすばらしい。ビタミンB2はナマの大豆のときの5～6倍含まれている。納豆を常食していると、疲れにくくなり、年よりもずっと若やいだ感じになる。これらを支えているのがB2と考えられる。

粗蛋白の含有量も多い。

しかも、それは納豆菌の働きによって大変消化しやすくなっている。だから、胃腸への負担を極力軽くした上で有効成分を効率よく補給する必要のある頭脳労働者、高齢者、子供などには、特におあつらえ向きの食品だ。

さらに、動物性アミノ酸がたっぷり含まれているのも、発酵食品である納豆の特徴だ。つまりそれは納豆にたくさん繁殖している微生物の構成成分なのだ。

だから、肉、魚、牛乳をことさら摂る必要はないわけ。

しかもそれら動物蛋白食品のように血液を酸毒化する心配もないから、納豆は正真正銘の健脳食・スタミナ食である。

以上の効用は、いってみれば大豆の有効成分が増幅され、消化されにくいという欠点が長所に変えられたものだ。それだけだって大したものなのに、体内に入ってからプラスアルファの効用を表すのが、発酵食品である納豆の神髄だ。納豆に盛大に繁殖している微生物が腸内細菌の性状を健全化するのだ。異常発酵を解消し、毒素の発生をおさえるから、必然的に血液はきれいになっていく。

納豆はごまかしようのない自然食品であることも一つの特色だ。納豆菌が生きていれば、食品添加物などの入り込む余地はないわけである。そればかりか、ネバネバの中に含まれているジピコリン酸は、放射性物質を体外につまみ出す働きをする。納豆は貴重な抗公害食品である。