

納豆の栄養成分表示

糸引き納豆分量 100 g あたり
カロリー 190 kcal
タンパク質 17 g
脂質 10 g
炭水化物 12 g
塩分相当量 0g



脂質内訳

飽和脂肪酸 1.5 g
多価不飽和脂肪酸 5 g
一価不飽和脂肪酸 1.9 g
コレステロール 0 mg



ビタミン

・チアミン (B1)

(6%)

0.07 mg

・リボフラビン (B2)

(47%)

0.56 mg

・ナイアシン (B3)

(7%)

1.1 mg

・パントテン酸 (B5)

(72%)

3.60 mg

・ビタミンB6

(18%)

0.24 mg

・葉酸 (B9)

(30%)

120 µg

・ビタミンE

(3%)

0.5 mg

・ビタミンK

(571%)

600 µg

・ピオチン (B7)

18.2 µg



ミネラル

・ナトリウム

(0%)

2 mg

・カリウム

(14%)

660 mg

・カルシウム

(9%)

90 mg

・マグネシウム

(28%)

100 mg

・リン

(27%)

190 mg

・鉄分

(25%)

3.3 mg

・亜鉛

(20%)

1.9 mg

・銅

(31%)

0.61 mg

・セレン

(23%)

16 µg



ミネラル 2

・米沢人の知恵 五斗納豆(雪割納豆)

塩分濃度8%超

水かけご飯 + 雪割納豆

夏のミネラル&アミノ酸 補給食品



高畠納豆の
こうじ納豆もよろしくね



抗菌・整腸作用 1

・夏は食中毒のシーズン

高温多湿で

あつという間に悪玉菌が繁殖



・納豆はおいしい整腸剤

日清日露戦争での

納豆大好き部隊の活躍

抗菌・整腸作用 2

・納豆菌は1gに10億匹

胃酸に耐えて生きて腸まで届く

納豆の持つ抗菌成分「ジピコリン酸」が

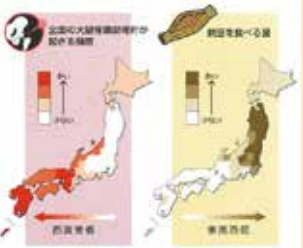
病原性大腸菌、チフス菌、サルモネラ菌

溶連菌、腸炎ビブリオ菌、赤痢菌、

ピロリ菌などを K. O.



ビタミンK2 骨の形成





ビタミンK2 骨の形成

・汗が流れると一緒にミネラルも流れる

・ナトリウムの他にカルシウムも流れる

(汗1ℓに対してカルシウム40~80mg)

・納豆のビタミンK2は骨にカルシウムを

くっつける作用がある

・納豆+小魚やチーズで

カルシウム補給



免疫力を付ける
アミノ酸やビタミン 1

・炭水化物中心になりがちな夏の食事

そうめん、ジュース、アイスクリーム

・たんぱく質といえば肉！BBQ！

でも 消化しづらい 悪玉菌の餌になる

・納豆は半分消化された形で

体に入ってくるから 消化吸収率が

煮豆69% 納豆85% と高い



抗菌・整腸作用 3

・納豆は食物繊維が豊富

納豆50gで一日の推奨摂取量の1/6

・乳酸菌、ビフィズス菌、ガセリ菌など、

善玉菌をしっかりアシスト

・たんぱく質、糖質、脂質各種の

分解酵素を持つので消化を助ける

・でも1週間くらいで腸外へ排出



おススメの食べ合わせ

・納豆キムチ丼

納豆、もみ海苔、キムチ、生卵

どんぶり飯



キムチの辛味が食欲増進

乳酸菌と納豆菌で腸内フローラ満開

三五八漬なんかも乳酸菌豊富

免疫力を付ける
アミノ酸やビタミン 2

・納豆はビタミンBの仲間が豊富

ビタミンB群 補酵素として働く

B1 糖質の代謝に必要

B2 脂質の代謝に必要

B6 たんぱく質の代謝に必要

その他免疫系を強くする働き



おススメの食べ合わせ

・ひきずりソーメン

サバ缶と納豆で

ひきずりうどんのようにソーメンを♪

骨ごと食べれるサバ缶は

山形県民の骨格を作るソウルフード

しそ、みょうが、ショウガ、ごま

季節の薬味も添えて



所感

・健康にいい食品といっても

単品だけではすべてをフォローできない

・様々な食品を少しずつる食生活が大事

特に 発酵食品、旬の野菜、お菓子

・でも単身世帯だと経済的に大変

・だから家族で食卓を囲むのがいい



《事務局からのお知らせ》

① チャリティーゴルフコンペのご案内

開催日：9月22日(日) 会場：ニューブラッサムG

地区事業です。希望者は事務局まで 8/29締切り

② チャリティー募金について

8/29～9/26 の間 例会場に募金箱を設置

多くの募金をお願い致します。

《出席報告》

会員数 46名

出席者数 18名

出席率 39.13 %

前回修正46名

出席者数 48名

出席率 100.0 %

次々回の例会 [2706 th] 2024.9.12

移動例会

すし 例会

いこい寿司

Rotary



Rotary International District 2800

2024～2025

TAKAHATA ROTARY CLUB



ロータリーの
マジック

8月29日

会長 金子 良弘 幹事 梅津 陽一郎 例会 毎週木曜 12:30～13:30 旅館 エビスヤ 事務局 山形県高畠町高畠 911-2-2F tel 0238-52-5440 fax 52-5444

本日の例会 [2704 th] 2024.8.29

株式会社 高畠ワイナリー

代表取締役 村上 健 氏

会 長

前回の例会 [2703 th] 2024.8.22

有限会社 高 畠 納 豆

代表取締役 加 藤 義 博 氏

会 長

点鐘12時30分 金 子 良 弘 会長

ロータリーの目的斉唱 金 子 睦 夫 君

ロータリーソング 奉 仕 の 理 想

ソングリーダー 加 藤 由 香 里 君

S A A 木 村 健 彦 君

会長あいさつ

金子 良弘 会長

皆様こんにちは。初めに本日の講師の方をご紹介します。

(有)高畠納豆 代表取締役 加藤義博 氏です。加藤さんの先代の社長さんには大変お世話になりました。後ほど講話をお願いしておりますのでよろしくお願いします。

8月8日の理事会、納涼会にはあいにく欠席しすみませんでした。理事会のは青木副会長に進行していただきスムーズに終了したとお聞きしており、ありがとうございました。また、納涼会のほうも山村委員長の采配の元、成功裏に終わったと伺っております。ありがとうございました。

私事になりますが、9日の弊社本部長の葬儀に際しまして多くの方から過分なるご厚志をいただきまして大変ありがとうございました。急の事でしたので今でも信じられないし実感がないところであります。

20 日に米沢上杉 RC に梅津幹事と表敬訪問に行ってきました。3クラブ目になるわけですが各クラブの例会の進め方や誕生祝など、それぞれに特色があつたためになるなと改めて感じたところであります。

話は変わりますがロータリーネタをご紹介します。早くもガバナー補佐の研修会が始まりました。その時の話題なのですが国際ロータリーは 25-26 年度からテーマを無くしてシンボルマークは残すそうです。国際会議の日程も例年より遅く開催予定なのでまだまだ先のこと

《幹事報告》

梅津 陽一郎 幹事

＜西川月山RC創立30周年記念式典＞

期 日：11月17日(日)

会 場：西川町交流センターあいべ大ホール

登録料：15,000円

(10,000円クラブ負担・5,000円自己負担)

ご希望の方は事務局へ。締切：9月2日(月)

《委員会報告》

広報情報委員会

高橋 雅明 副委員長

・ロータリーの友：

横組 22～27 頁 シンガポール国際大会について

60 頁 ロータリーあるある相談 田中久夫氏の回答

・ガバナー月信 3頁 チャリティーゴルフコンペの案内

・各委員会の計画等

スマイルBOX

・15-16日の青竹ちょうちん祭り成功裏に
終了する事が出来ました。ご協力ありが
とうございました

山村 義美 君

・納豆のお話し楽しみです。

金子 良弘 君

・今週・来週と私がプログラム担当です。
加藤社長ありがとうございます。

鈴木 司郎 君

・先代の社長と交流がありました。

土屋 衛 君

次回の例会 [2705 th] 2024.9.5

高畠町商工観光課

鈴木 祐 介 氏



有限会社 高 畠 納 豆 代表取締役 加 藤 義 博 氏

有限会社 高畠納豆

S.31.5
加藤文吉が高畠納豆製造所として
個人営業を開始する
S.45.9
加藤文吉の死亡により加藤はるが事業を承継
S.54.5
有限会社高畠納豆を設立
加藤博が社長に就任
H.29.6
加藤義博が社長に就任

令和5年5月13日
有限会社高畠納豆
代表取締役 加藤 義博



納豆とHACCP



納豆とHACCP

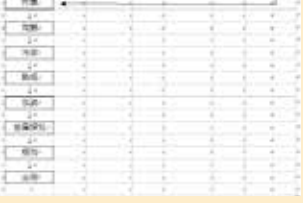
- 過去数十年納豆に起因する食中毒が起っていない
- 製造時121℃15分の加熱があるため雑菌が死滅するので以降の一般衛生管理で病原性菌の繁殖は抑制できる
- 硬質異物の混入は発生頻度が少なく一般衛生管理で対応できる

よってCCPを設定する必要はない

納豆のできるまで 1



納豆のできるまで 2



大豆の産地

- 北海道 苫前町
北海道農業企業化研究所
トコムスメ ゆきしずか
- 山形県 高畠町 糠野目
萩原農園 萩原拓重
秘伝豆 すずかおり シュウリュウ

納豆菌

- 高橋祐三研究所(山形)
- 宮城野納豆製造所(宮城)



納豆の天敵ファージ



- 納豆菌に遺伝子情報を打ち込んで分解
- 納豆菌を殺して糸引きをなくしてしまう
- 土壌に生息、泥足での工場立入禁止

原料保管庫の写真



計量の写真



洗浄の写真



浸漬の写真



蒸煮釜



蒸煮の写真



植菌の写真



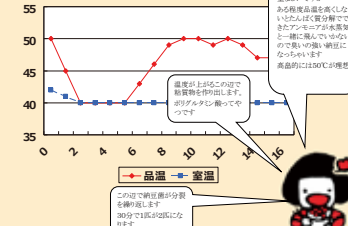
発酵の写真



発酵管理



発酵の温度変化



冷蔵保管の写真



金属探知の写真



金属探知機チェック表



一般衛生管理

- 健康管理表への報告
- 長靴の次亜塩素酸プールでの消毒
- 作業着、帽子、エプロンの着用
- 粘着ローラーによる衣服のゴミ除去
- 石鹼とオゾン水を用いた手洗い
- 作業が切替る度のアルコール消毒
- 盛込み担当者はゴム手袋の着用

器材衛生管理

- 始業前の熱湯消毒
- 終業中の熱湯消毒
- 片付け時の洗剤による洗浄
およびオゾン水による殺菌

こうじ納豆

有限会社高畠納豆

こうじ納豆とは

- もともとは置賜に伝わる伝統の味付け納豆「五斗納豆」
- 1980年代初め頃2代目社長が開発



栄養成分表示

栄養成分表示 (100gあたり)	五斗納豆 (日本食品標準成分表「豆」)	こうじ納豆 (日本食品標準成分表「豆」)
エネルギー	214kcal	177kcal
たんぱく質	15.3g	10.3g
脂質	8.1g	6.4g
炭水化物	24.0g	14.0g
食塩相当量	5.8g	3.2g

【原料】 大豆（北海道産）米こうじ（山形県産）砂糖、食塩、還元水
飴（原料タピオカでんぷん、非遺伝子組み換え）

ひきわり納豆ときざみ納豆

分類	水漬・煮潰 盛込み・発酵	細断	特徴	最終製品
ひきわり			最初から割ってある。 水漬で調味が抜けるが、栄養も抜ける。	ひきわり納豆に
きざみ			発酵してから5mmメッシュで細断。 ひきわりよりも味が濃い。	こうじ納豆に

きざみとひきわり栄養成分

栄養成分100gあたり	ひきわり納豆	糸引き納豆
エネルギー	185kcal	190kcal
たんぱく質	16.6g	16.5g
脂質	10g	10g
炭水化物	10.5g	12.1g
食塩相当量	0g	0g

経木納豆

- 経木容器とは？薄く削った木を用いた容器
大正時代に北海道大学の半沢教授によって納豆菌が純粋培養される

↓
藁を容器に使う必要がなくなる

↓
より衛生的な経木容器の普及
戦後プラ素材が出るまで主流

各種容器のメリットデメリット

	プラ製	経木	プラカップ	紙カップ
保温性	○	△	△	△
作業性	○	△	○	△
経済性	○	×	△	△
小回り	×	○	○	○
機械適正	○	×	×	△

作ってみよう

- 経木容器に大豆を90gくらい盛り込む
- こぼれないようにたたむ
- 使い捨てカイロと一緒にタオルに包む
- 寝る前を目安にカイロを追加する
- 翌朝8時カイロを外し冷蔵庫に入れる
- 2〜3日熟成させていただきます
- 賞味期限 5月27日(目安)

夏こそ納豆

- 今は衛生・発酵管理ができていたのでオールシーズンOK
- 夏こそ食べたい理由
機能性
(抗菌作用・溶血作用・骨の形成・菌活)
栄養性
(ビタミンB群、繊維、たんぱく質)