

納豆の食べ方いろいろ

コロナ禍やロシアのウクライナ侵攻等の世界的な政情不安もあって、公共料金、食料品、日用品などの物価が高騰しています。

そのような状況の中、スーパーに行くとき、商品が3個入り100円前後で購入できるのが納豆です。

生徒諸君は納豆が好きですか。筆者は納豆が大好きで、毎日食べています。

先日、友達と話をしていて、納豆の食べ方が話題になりました。

納豆に生卵を入れると納豆の成分ビオチンの吸収を妨げるのでよくない。

また、炊きたての熱々ご飯は納豆菌が生み出す酵素が熱に弱いからよくない。

これらの指摘はあまり気にしなくてよいそうです。

全国納豆協同組合連合会

（納豆連）の広報担当者は「好きな食べ方で美味しく食べるのが一番。よくないという意見は一部の栄養素の吸収が悪いだけの話。美味しく食べることにメリットがある」と言っています。

納豆連は斬新な納豆の食べ方を紹介しています。

- ① 酢納豆⇨酢で混ぜると粘りが落ちてふわふわになる
 - ② うどんやそばに混ぜると栄養の偏りをカバーできる
 - ③ タシをかけた納豆ご飯に温めた牛乳をかけたお茶漬
 - ④ チーズ・玉ねぎ、サラミ等の具材を乗せたピザ
 - ⑤ 納豆に塩胡椒やパルメザンチーズをかけたおつまみ
- 色々な食べ方に諸君も是非挑戦してみてください。

○語彙力チェック

① 「逐語訳」の正しい意味は次のどれか。

A 直訳 B 誤訳 C 意識

② 「逐電する」の正しい意味は次のどれか。

A 電池に充電する

B 雷が落ちて停電する

C 速く行方をくまますこと

③ 「知悉」の正しい意味は次のどれか。

A 大体のことは知っている

B 細かい点まで知り尽くしている

C 知っていたことを全て忘れる

④ 「千鳥足」の意味としてふさわしいものは次のどれか。

A 鳴き声あげながら歩くこと

B よろめきながら歩くこと

C 遊びながら歩くこと

⑤ 「茶番」の意味として、ふさわしくないものは次のどれか。

A ふざけた振る舞い

B 滑稽な即興の寸劇

C お茶を飲む順番

（解答）① A ② C ③ B ④ B ⑤ C