



## なっとうはなぜねばねばするの

### なっとうのねばねばは、大豆タンパクが変わったもの

なっとう菌は消化酵素を出して、大豆のタンパク質を分解していきます。こうして、大豆のタンパク質は水にとける物に変わり、その一部は、アミノ酸にまで分解されます。ねばねばの正体は、なっとう菌が作りだした、グルタミン酸のポリペプチドとフラクタンです。

### 消化によいなっとう

なっとうは、菌によって、なかば消化された状態になっています。また、なっとう菌の出した消化酵素もふくんでいますので、いっしょに食べるごはんの消化も助けます。

(監修・中山 周平)

