

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「トマトジュース」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



寒さの中にも春の気配を感じる今日この頃。
「2月は逃げる」と言われますが、体調管理はしっかり行いたいですね。
今回は、手軽に飲んで健康効果バツグンの「真っ赤なパワー」をご紹介します！

🍅 美味しいだけじゃない！トマトジュースのすごい力

🌟 リコピンの力

強力な抗酸化作用：体のサビを防ぎます。
生活習慣病予防：動脈硬化、高血圧、糖尿病リスクを低減。
がん予防効果：細胞の損傷を防ぐ期待大。
吸収率アップ：加熱・加工で生野菜より吸収が良い！

😓 疲労回復・ストレス軽減

GABAが豊富：ストレスを軽減しリラックス。
運転前後に：緊張をほぐし、疲労回復をサポート。

📊 低カロリーで栄養豊富

1缶約40kcal：甘い缶コーヒーよりヘルシー！
満足感◎：濃厚な飲み口で、小腹が空いた時の間食代わりにも最適。 🍅 🥤

💧 血糖値・血圧への効

食前に飲む：血糖値の急上昇を抑制（ベジファースト効果）
血圧低下：継続して飲むことで、血圧を下げる効果が報告

🍷 ビタミン・ミネラル豊富

ビタミンC：免疫力UP、美肌効果。
ビタミンE：血行促進で冷え性改善。
カリウム：塩分排出し、むくみ解消。
鉄分：貧血予防に。

👤 管理栄養士からおススメの飲み方

朝食時：1日のスタートに！リコピン吸収◎
運転前：集中力維持とストレス対策。
食前：血糖値コントロールに最適。
目安：1日200ml（コップ1杯）でOK！

🛒 選び方のポイント

無塩・食塩無添加：血压ケアには塩分ゼロを選びましょう。
リコピン含有量：パッケージの数値をチェック！
機能性表示食品：GABA配合など目的に合わせて。

🌿 野菜ジュースとどう違うの？

「1日分の野菜」という言葉に惹かれ、多くの人を選びがちです。
①**失われる食物繊維：**製造過程で出る「搾りかす」に含まれています。
野菜ジュースは健康の素である食物繊維が取り除かれてしまいます。
②**熱に弱いビタミン：**長期保存のための「加熱殺菌処理」は避けられません。
この熱によりビタミンCなどの重要な栄養素が破壊されてしまいます。

③加えられている糖分：

飲みやすくするために糖質や果物が加えられることがあります。
健康のために飲んでいるはずが、**糖類の過剰摂取**になる恐れも。

しかし、常識を覆す「例外」がトマトジュース 🍅

リコピンは硬い細胞壁の中に閉じ込められています。
加熱・破砕することで細胞壁が壊れ、外に飛び出してきます。
つまり**生のトマトよりジュースの方が豊富な栄養を吸収**してくれる
唯一の野菜ジュースなのです 🍅

最新号のダウンロードはこちらから



一般社団法人
健康マネジメント協会

<http://health-ma.jp>
03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15



行政書士法人シグマ

神奈川県川崎市中原区新丸子町760番地2-502
TEL：044-322-0848

