えみこ先生の健康管理レター　今回のテーマ：
「〇〇や〇〇はただの『太るおやつ』ではありません」

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。

2026
3月号
Vol.103号

今回は、管理栄養士のわたしが「自分では積極的に買わない」と決めている、プロドライバーの皆さんにこそ知ってほしい2つの食品についてお話しします。
実は、これらは単に太るだけでなく、**「運転に関わる神経に深刻なダメージを与える物質」**が隠れているのです。

1. トンネル工事の現場で起きた「謎の健康被害」

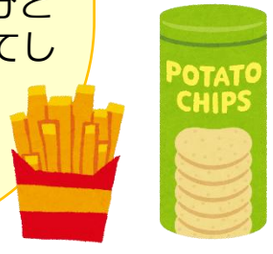
私が積極的に買わない食べ物は
「ポテトチップス」「フライドポテト」です。
なぜそこまで警戒しているのかというとスウェーデンで起きた、トンネル工事での事件の真相を知ったからです。
工事の際、水漏れを防ぐために**「アクリルアミド」**という成分を含む注入剤が大量に使われました。
しかしその成分が近くの川に漏れ出し、**魚が次々と死んでしまった**のです。
さらに恐ろしいことに、その工事に携わった作業員の方々に、
「末梢神経障害（手足のしびれや感覚の麻痺）」という症状が現れました。

2. 「関係ない人」の体からも毒素が見つかった？

ここからが、私たちの食卓に関係する驚きの展開です。
スウェーデンの政府や大学が「工事に関わった人の健康調査」を行ったところ、ある不思議な事実に突き当たりました。
工事現場とは全く関係ない場所に住み、その水も飲んでいない一般の人たちの体からも、なぜか「アクリルアミド」が検出されたのです。
「工事現場の化学物質が、なぜ普通の人の体に入っているんだ？」研究者たちが必死にその「原因」を探した結果、衝撃の事実が発表されました。
「じゃがいもを高温で加熱調理すると、食品の中でアクリルアミドが勝手に作り出される」ということです。

3. 「120度」を超えると毒が生まれる

じゃがいも自体は、本来安全な食べ物です。
しかし、調理法によって姿を変えます。
- **120度以上の高温**（揚げる・焼く）で加熱すると、じゃがいもの糖分とアミノ酸が反応し、あの工事現場と同じ「アクリルアミド」が発生してしまいます。
- 特に、**「冷凍保存」されたじゃがいも**は糖分が増えているため、揚げた時により多くの毒素が生まれることが分かっています。



私たちが日常的に食べている**ポテトチップスやフライドポテト**は、図らずも「工事現場の化学物質」を体に取り込んでいるのと同じ状態になっていたのです。

4. 足の感覚が鈍るリスクは、プロとして避けたい

ドライバーの皆さんにとって、**「末梢神経障害」は絶対に避けなければならないリスク**です。
ブレーキやアクセルを踏む足の感覚がしびれたり、鈍くなったりすれば、コンマ数秒の判断が遅れます。
それは重大な事故に直結します。 また、この物質は「体の老化」を早めることも分かっているため、血管年齢を若く保ち長く現役でハンドルを握り続けるための大きな障害になります。

じゃがいもを食べること自体を諦める必要はありません。
大切なのは「温度」です。
- **「蒸す」「ゆでる」は安心！**肉じゃが、シチュー、ふかし芋なら、アクリルアミドはほとんど発生しません。
- **炒める時は「中火」で**：強火で長時間炒めないようにしましょう。
- **水分を味方につける**：キャベツや玉ねぎなど、キャベツ、もやし、玉ねぎなど水分の多い野菜と一緒に炒めると、温度が上がりすぎるのを防げます。

「ポテトを食べるなら、揚げたものより煮たもの」
コンビニでついポテトチップスに手が伸びそうになったら、この**「足の感覚を守るための選択」**を思い出してください。

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