

# えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「コンビニで管理栄養士が選ぶ野菜」

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。



毎年この時期にはいつも同じことを思うのですが、年々月日が過ぎるのが早いです。これが年を重ねるといことなのでしょう。12月はどの会社も多忙な時期かと思えます。くれぐれも健康には留意して元気に安全で良い年を迎えましょう。多忙な時期は特にコンビニ利用多いと思えます。コンビニは不健康と思われがちですが、お手軽な健康的なものもあります。

## そもそも何で野菜食べなきゃいけないの？

肉や炭水化物を効率よく代謝させるためには野菜類が必要だからです。余分な塩分とくっついて対外に排出させてくれるカリウムや血管壁にへばりついた脂質を取り除いてくれる食物繊維、喫煙やストレスで消費してしまう免疫力アップさせるビタミンC、視力のために必要なビタミンAなど様々な栄養素の宝庫です。そして何より低カロリーなので恋するようになんか食べてもヘルシーで安心。食べないダイエットではなく食べるダイエットが出来てしまう魅力的な食材です♡

## コンビニで野菜ってサラダ？

前にもお話したことあったかと思いますが、私はコンビニでサラダ買いません。なぜなら値段が高いから笑。400円近くサラダに投資するのは勇気がいります。そして大きな声では言えませんがサラダって美味しくない・・・ボソッ。美味しくなるように油たっぷりのドレッシングやマヨネーズかけてしまうと塩分も油分も過多になります。そんなモチベーションで義務のようにサラダ買うのは楽しくないからです。

## 管理栄養士が選ぶ野菜⑤

根菜の煮物  
食物繊維たっぷりで噛み応えがあるため満足度が高いです。味も申し分なく美味しく、和食を取り入れるにはもってこいです。マカロニサラダはサラダとは言えないので控えましょう。



## 管理栄養士が選ぶ野菜④

1/2分の野菜が摂れるシリーズ  
これ本当におすすめです。まず凄く美味しい！これ一つで主食・主菜・副菜が摂れるのでバランスがいい！量もしっかりあるのに野菜たっぷりだからどれも約500kcal前後。お値段も500円前後が多いです。サラダ買うより断然私はこっち派



## 管理栄養士が選ぶ野菜③

もずく、メカブ  
似ているようで全く違う海藻です。もずくの99%は沖縄で養殖されている海藻。メカブは海藻の茎の部分。ちなみにワカメは葉の部分。どちらもヌルヌルした成分が余計なコレステロールを肝臓へ運んでくれる優秀な食材です。



## 管理栄養士が選ぶ野菜②

カットキャベツ  
便利ですよ。100円前後で130gくらい入っています。某バスドライバーさんは毎食カットキャベツもソースで食べて16kg減量成功しました。私は麺や丼と一緒に食べます。



## 管理栄養士が選ぶ野菜①

トマトジュースがチャンピオン  
やっぱりトマトジュースって素晴らしいのです。他の野菜ジュースは網で食物繊維の部分を濾して処分しているのですがトマトジュースはそのままミキサーされているのでトマトそのままを摂取できます。リコピンが血圧や美肌に効果的なこと、30~40kcalと低カロリー、もっちりしているのも満足度が高いこと、どのコンビニでも安価で手に入ること等・・・騙されたと思ってトマトジュースを社内で流行らせて是非2023年も全員で元気に過ごしてください！



一般社団法人 健康マネジメント協会  
http://health-ma.jp U3-3803-8220  
東京都荒川区西日暮里2-36-15

トラバス  
一般社団法人運輸安全総研トラバス  
https://trubus.org tb@trubus.org  
神奈川県川崎市中原区新丸子町760-2-502  
行政書士法人シグマ武蔵小杉オフィス内

