

依頼の見本（弊社→ライター様）

※ あくまで見本です。依頼フォーマットの仕様は、依頼の内容に応じて異なります

全体テーマ：野菜ジュースの効果について

キーワード：野菜ジュース 効果

合計文字数：全体で 5,000 文字以上になるよう

トピック 1：野菜ジュースの栄養について

野菜ジュースで、どんな栄養が摂れるか。入っている栄養素と、入っていない栄養素を具体的にまとめてください。

トピック 2：野菜ジュースの便秘解消の効果について

便秘が改善する、かえって悪化するの、両方の意見についてまとめてください。

トピック 3：野菜ジュースのダイエット効果について

血糖値のメカニズム、置き換えダイエットについて触れてください。

トピック 4：野菜ジュースの美白・美肌への効果について

特になし

トピック 5：いつ飲むと、いちばん効果的か？

全体のまとめ的なトピックです。

そのほか指示・注意点：「カゴメ」「伊藤園」など大手野菜ジュースメーカーについて、何らかの言及をしてください。ただし、根拠なく批判することは NG です。

納品の見本（ライター様→弊社）

記事概要

野菜ジュースを毎日飲み続けたら、どのような効果があるか、気になりませんか。この記事では、便秘解消、ダイエット、美容に対する効果について、さらには、もっとも効果の出る飲み方や、タイミングについてまとめてみました。

野菜ジュースの栄養について

野菜の摂取量は「一日 350g 以上」といわれます。

この数字は、厚生労働省が「健康日本 21」運動において、健康増進のために摂るべき目安として推奨しているものです。

でも、毎日、野菜 350g を摂るは、かなり大変なこと。そこで、「その何割かを野菜ジュースで補っている」という方も少なくないのではないのでしょうか？

でも、「野菜ジュースは、ジュースに加工する段階で、栄養素がほとんど壊れてしまうから意味がない」という意見もあります。

一方で、「いや、まったく飲まないよりは飲んだ方がいい」という意見もあります。

実際のところ、野菜ジュースには、どんな栄養素が入っているのでしょうか。

これについては、食品会社の伊藤園がリサーチを行っています。

自社の野菜ジュース 350g 分の成分を分析し、「一日に摂取すべき栄養素を、満たしているかどうか」について調べたものです。

その結果、「ビタミン A」、「カリウム」、「マグネシウム」、「ビタミン E」は、必要量をしっかり満たしていました。

2017 alpaca All Rights Reserved.

著作権法により、当社以外の使用・複製は厳禁です

「ビタミン C」、「カルシウム」、「鉄分」、「食物繊維」については成分に含まれてはいるものの、必要量には達しておらず、「ビタミン B1」「ビタミン B2」に関しては、含まれていませんでした。

満たしている栄養素	ビタミン A、カリウム、マグネシウム、ビタミン E
足りていない栄養素	ビタミン C、カルシウム、鉄分、食物繊維
含まれない栄養素	ビタミン B1、ビタミン B2

野菜ジュースは、製品に加工される過程で、熱を加えて濃縮されます。

そのため、脂溶性のビタミン、ミネラルは残りやすいけれど、水溶性ビタミンの C、B 群は加工途中で喪失してしまうのが原因です。

また、食物繊維については、特に不溶性の繊維は絞りカスとして除かれてしまう部分が多いのが、全体量が少なくなっている理由のひとつでしょう。

野菜と、野菜ジュースどちらが効果的？

伊藤園では、足りていない栄養素は添加物としてあとで加えているそうですが、野菜ジュースは多くの場合、失われている栄養素がいろいろあるため、野菜の代用にはならない可能性が高いといえます。

したがって、野菜をジュースだけで、一日に必要な野菜を摂取しようとするのはおすすめではありません。あくまで補助的に飲むほうがよいようです。

とはいえ、あくまでこれは栄養摂取としての効果に関するケースです。

たとえば、便秘対策、ダイエットなど、目的を絞った場合、野菜ジュースはどんな効果があるのでしょうか。

次の記事からは、それを検証していきましょう。

野菜ジュースの便秘解消の効果について

便秘対策といえば、野菜をたくさん摂るのが基本です。では、野菜ジュースを飲んでも、便秘を解消できるのでしょうか？

巷では、「お通じがよくなった」という声がある一方、「逆に、便秘が悪化した」という声もあります。いったい、どちらが正しいのでしょうか？

便秘に効果がある理由

まず、野菜がなぜ便秘に効果があるかということ、食物繊維をはじめとする糖質が、豊富に含まれているからです。

食物繊維には、便の体積を増やすことで、腸が便を押し出しやすくするという役割があります。

また、腸内細菌であるビフィズス菌によって分解されるときに、乳酸や酢酸を生成するため、その酸が腸壁を刺激することで、ぜん動をうながすという機能もあります。

さきほど、「野菜ジュースには、食物繊維があまり含まれていない」ということを述べましたが、デンプン質などほかの糖質はある程度、ジュースになっても残っています。

それらが腸内で分解されるときに、酢酸・乳酸は同じように生成されますから、ぜん動促進効果は、しっかりあると考えて大丈夫です。

ちなみに、カゴメの野菜ジュースは、200ml あたり 13.7g の糖質が入っており、これはトロイモを 100g 食べたのと同じくらいの糖質になります。

また、野菜ジュースには、ミネラルのマグネシウムが豊富です。

マグネシウムは、水分を含みやすいという性質があり、腸の中で便にまじることで便の水分量を増やして、やわらかくする作用をもっています。

便秘で排便が滞ってしまう直接の要因のひとつは、便が大腸の中で硬くなってしまい、排出しづらくなることです。マグネシウムは便を排出されやすい状態に整えてくれるわけです。

2017 alpaca All Rights Reserved.

著作権法により、当社以外での使用・複製は厳禁です

「酸化マグネシウム」という形で、便秘薬にも配合されていますね。マグネシウムは吸収されづらいため、ジュースで飲んでも、ちゃんと腸まで届きます。

便秘が悪化する理由

では、野菜ジュースを飲んだらかえって便秘になった、という方がいるのはなぜでしょう。

おそらくこれは、固形物の摂取量が少なかったためと考えられます。

野菜ジュースは濃度が濃いものの、固形物はほとんどありませんから、たとえば朝ごはんをパンとサラダからジュースだけに切り替えた場合、お腹の中に固形物がほとんど入らず、便の量が少なくなってしまうのです。

内容物が少なすぎると、腸が動いても引っかからないため、便が出てこないのですね。

野菜ジュースには便秘解消の効果はありますが、通常の食事を抜くと、逆効果になることがありますので、注意しましょう。

野菜ジュースのダイエット効果について

少し前から、野菜ジュースを使ったダイエット方法が、話題になっています。

この野菜ジュースダイエットは、どのくらい効果があるのでしょうか。また、いつ飲むのがよいのでしょうか。検討してみましょう。

野菜ジュースを飲むタイミングは、食前！

野菜ジュースは、基本的に食前に飲むのがおすすめです。

空腹の状態でパンやご飯などの炭水化物を摂取すると、血糖値が急激に上がります。

すると、血糖値を戻すために、インスリンが分泌されるのですが、インスリンには糖を運び出して脂肪と結合させる機能があるため、脂肪の増加につながってしまいます。

ダイエット中の方で、血糖値の上下まで気にしている方は少ないと思いますが、実は、これ

2017 alpaca All Rights Reserved.

著作権法により、当社以外の使用・複製は厳禁です

がダイレクトに脂肪を増やす原因になるのです。

そこで、食前に野菜ジュースを摂っておくようにすれば、食物繊維などの多糖類、リンや亜鉛（どちらも、野菜ジュースにある程度含まれています）といったミネラル類が、糖の吸収を穏やかにしてくれ、急激な血糖値の上昇を、抑えることができます。

野菜ジュースを飲んだあと、30分くらい間をおいてから、食事を取るようにするとよいでしょう。

置き換えダイエットで飲むなら

体脂肪を早く減らしたい、という場合には、野菜ジュースを飲んだ分、食事内容を減らす、というダイエット方法もあります。

たとえば、朝食をトーストから、野菜ジュースに変えるという、いわゆる置き換えダイエット。あるいは、プチ断食などです。

この場合は、野菜ジュースを飲んでおくことで、ある程度満腹感を得るのが目的ですから、ジュースは、トマトやニンジンがベースの、濃度が濃い目のものをピックアップして、飲む量も少し多くするとよいと思います。

どちらのダイエット法を行うにしても、フルーツ果汁が混合したタイプは避けた方がよいでしょう。

果糖が含まれている分、満腹感は高いですが、糖分がどうしても多くなりますから、野菜ジュースそのもので、血糖値が上がってしまうリスクがあります。

ダイエット効果をもっとあげたい、という方は、トマトベースのジュースを選ぶのがおすすめです。

トマトには 13-oxo-ODA という不飽和脂肪酸が含まれており、脂肪の燃焼を活性化させる効果があると、注目されています。

カロリー燃焼作用のある成分を、一緒に摂ってもいいですね。

● カプサイシン

2017 alpaca All Rights Reserved.

著作権法により、当社以外の使用・複製は厳禁です

- アミノ酸
- アルファリポ酸

これらがその成分の代表ですので、ちょっと意識してみてください。

野菜ジュースの美白・美肌への効果について

野菜ジュースに美白・美肌効果なんてあるのでしょうか。実は、これが、けっこう期待できそうなのです！

野菜ジュースは、トマトやニンジンなどの緑黄色野菜をメインの材料に作っていることが多いですが、緑黄色野菜の天然色素であるカロテノイドには、お肌にうれしい機能がいろいろあるのです。

美肌を目指すなら、ベータカロチン

まず、美肌を目指したい方にはベータカロチンがおすすめです。ニンジン、トマト、ブロッコリーなどに含まれているオレンジ系の色素成分ですね。

ベータカロチンは、体内に吸収されるとビタミンAに変換されますが、ビタミンAには皮膚の新陳代謝を促進して、美しく健康的な肌に導くという作用があります。

くすみ、カサツキなどのほか、ニキビの改善にも効果がありますよ。

ビタミンAは、摂りすぎると頭痛や吐き気などの副作用があるのが欠点なのですが、ベータカロチンで摂ると、必要な分だけ体内で変換され、過剰摂取のリスクがないというメリットがあります。

美白を目指すなら、リコピン

お肌を白く保ちたい方は、リコピンを摂りましょう。こちらは赤系の天然色素で、トマト、すいかなどに多いです。

生活習慣病の改善に効果があると話題になったので、耳にしたことがある方も多いと思います。

2017 alpaca All Rights Reserved.

著作権法により、当社以外の使用・複製は厳禁です

リコピンの特徴は、高い抗酸化作用です。カロテノイドは、全般に抗酸化作用をもっているのですが、リコピンの活性酸素除去能力は、その中でもダントツです。

シミの原因にもなるメラニン色素の増加は、紫外線を浴びることだけでなく、体内に活性酸素が増えることも原因です。

なので、リコピンを摂ってこまめに活性酸素を取り除いておくことは、美白ケアにつながります。

また、リコピンは、紫外線によるコラーゲンの減少を抑えてくれる効果もあるのです。

ベータカロチン、リコピンは、ビタミン E と一緒に摂ることで効果がアップしますが、ビタミン E は、加工の段階で失われづらいため、野菜ジュースに多く含まれています。

また、リコピンは熱を加えることで吸収されやすくなる性質があるため、サラダを食べるよりも、一度濃縮加工をしてあるジュースのほうが、むしろ効率的にリコピンを摂ることができます。

美肌・美白対策を考えるなら、生野菜よりもジュースで摂った方が効果的といえますね。果物やサプリメントでビタミン C を加えると、さらに、美肌に効果的です。

いつ飲むと、いちばん効果的か？

野菜ジュースの健康効果について、いろいろ述べてきましたが、そうなる気になるのが「いつ飲むと、いちばん効果的か」ということですよね。

最初に結論をまとめると、次の通りになります。

- 便秘解消には朝食の前、または朝食と一緒に
- ダイエットには食前
- 美白・美肌には夜

それでは、それぞれ詳しくみていきましょう。

2017 alpaca All Rights Reserved.

著作権法により、当社以外の使用・複製は厳禁です

便秘解消には朝食の前、または朝食と一緒に

朝起きたときにコップ一杯の野菜ジュースを飲むと、食物繊維が摂れるだけでなく、睡眠中にとまっていた胃腸のぜん動をうながす効果もあります。

温度が冷たいほうが、強い刺激を与えられるので、ある程度冷えたものを飲んでください。

ただ、起きぬけにジュースを飲むとお腹がいっぱいになって朝食が食べられない、という方は、朝食と一緒に摂ってもよいでしょう。その場合は、起床時には水を飲むようにします。

朝食を抜くのは便秘の悪化につながりますので、できるだけ避けてください。

ダイエットには食前

これは先の項でも述べましたが、ダイエットが目的の場合は、食前の30分前に、野菜ジュースを飲むのがおすすめです。

血糖値が急激に上がるのを抑えることができますし、濃度の高いジュースをまず飲むと満腹中枢が刺激されるため、食事の量を少なくすることもできます。

では朝・昼・晩のいつ飲むのがもっとも効果的かは、これは朝になります。

夕食と翌日の朝食の間は意外に長い時間があいてしまうことがほとんどです。

そのため朝食前の体は、少し低血糖気味になっており、食事によって血糖値が上がりやすいのです。

ダイエット中でも朝食を食べるのは大切ですが、血糖値が上がると脂肪がつきやすくなる……。

野菜ジュースは、この難しいバランスを調整してくれるわけです。

美白・美肌には夜

お肌は夜に作られる、といわれます。

2017 alpaca All Rights Reserved.

著作権法により、当社以外の使用・複製は厳禁です

これは成長ホルモンが分泌されるのが、夜の 10 時から深夜 2 時くらいだからです。「お肌のゴールデンタイム」ともいわれますよね。

ゴールデンタイムを迎える前に、新陳代謝を促進させるベータカロチンを摂っておくと効果がアップしますよ。

それから、一日中紫外線を浴びた肌には活性酸素がたまっています。

夜のうちにリコピンを摂って活性酸素を除去し、メラニンの生成を抑えましょう。翌日の日焼けの予防にもつながります。

以上、野菜ジュースの効果について、まとめてみました。野菜とあわせて、上手に摂るようにしましょう。