

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

# *Bota la Vie*

## Contents

### TOPICS

内科専門医・秋山ドクターの「栄養改善」物語 vol.1

4ヶ月で、糖尿病の危険水域から  
脱した女性の栄養改善法とは？

### NEW PRODUCT

身体の内側から潤いを与える  
「ココナッツミルク」

### SEMINAR REPORT

食事、栄養、温熱で妊娠！  
「ボタラボ妊活プログラム」

4月号  
2020 Apr.

# 4ヶ月で、糖尿病の危険水域から 脱した女性の栄養改善法とは？

ボタニク・ラボラトリーは、2019年夏から「医療と栄養のコラボレーション」を展開しています。本誌では、その一環として、総合内科専門医である秋山真一郎先生が取り組まれている治療と栄養療法で状態が好転、または改善した患者さんを1年間通して紹介していきます。食事と栄養の見直しで健康状態がどう変わったのか。秋山先生ご自身に語っていただきます。



## 免疫力を上げて強い体をつくる

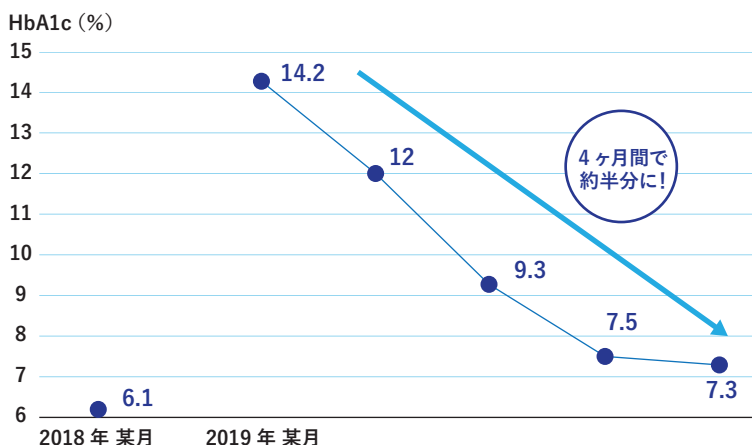
私の専門は「腫瘍内科」ですが、臨床医をしているとがんだけではなく、糖尿病や高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患や症状を持った患者さんと対峙します。

そのなかで私自身が常々感じてきたことは「病気は薬物だけではなかなか治せない」との思いです。がん治療を例にあげると、手術、抗がん

剤、放射線といった標準治療に限らず、これまで免疫療法や遺伝子治療、統合療法などあらゆる治療法に取り組んできました。しかし、がんで亡くなる人やがんにかかる人はいまだに減らせていないのが現実です。その理由の一つには、免疫力が関係していると考えています。つまり、患者さん自身の免疫力を上げて自然治癒力を高めないと、医療的な治療を施してもなかなか効果が上がらな

いのではないか。以来、ある時期から、がんの免疫栄養療法に取り組むようになりました。植物栄養素の解毒作用や免疫活性に着目した免疫栄養療法は、がんだけではなく他の疾患にも応用可能で、食事や栄養を見直すことで成果をあげている患者さんは何人もいます。そうした中から、きょうは「糖尿病の危機」から脱した事例を紹介させていただきます。

主に食事療法で改善した糖尿病患者さんのHbA1cの推移





## HbA1cの数値に「驚き」

首都圏に住む60代の女性は、2019年の某月、私が勤務する病院に来られました。その女性は高血圧、高脂血症で、頻尿、喉が乾くなどの症状を訴えていました。すぐに採血し、糖尿病の指標となる「HbA1c」の値を調べると、一年前は6.1%だったのに14.2%にもなっていました。

HbA1cは、最近ではテレビなどでも紹介されますのでご存知の人も多いと思います。血液中のブドウ糖が、ヘモグロビンと結合すると糖化ヘモグロビンになりますが、その割合を示すもので、一般的に血糖値が高い人ほど数値が高くなります。

糖尿病は、症状の有無、血糖値、HbA1cの値を総合的にみて判断しま

すが、HbA1cの国際的な基準値は「5.5%」以上となっています。日本でもその数値を超えると糖尿病と診断され、数値がさらに大きい場合は医師から教育入院を進められ、徹底した食事制限や治療が行われるのが普通です。

この女性は、HbA1cが14.2、血糖値382、症状から見ても明らかに糖尿病であり、通常であれば教育入院して、医師による食事指導や徹底した治療が必要な状態でした。

## 食事の足し算、引き算

私はまず、本人の食生活や生活習慣をつぶさに聞き取りしました。体重は1年前と比べて3キロ程度増えたようですが、急に太った実感はな

かったようです。ただ、食事が極端に「糖質」に偏っていました。1日3回の食事に加えて、毎日アイスクリームを1個食べる。昼食は、常に菓子パンかうどんがメインで、1日2〜3回は、水で溶かして飲む甘いジュースを口にしていたことがわかりました。

1年前までそんな食生活ではなく、実際にHbA1cの値も低いことから、おそらく何かきっかけで「甘いもの」にハマってしまったのでしょう。

私は、その患者さんにインシュリンの出を促進するアマリールという薬を少量（2mg）処方するとともに、食事の足し算、引き算を徹底し、朝晩の食事の量を半分以下にするなど、糖質の摂取量を減らすことを勧めました。そして、その日から徹底した栄養療法をはじめます。

## 正しい栄養で薬いらずの体をめざす

正常分子栄養学に基づいて、糖質は極力取らないようにし、肉や魚などのタンパク質と良質の油、ビタミンやミネラルが豊富な生野菜、とくに葉物類を増やしました。あとは腸内環境を整え、免疫力をあげるために納豆などの発酵食、キノコ類など繊維質のものを摂るよう勧めました。

食事と栄養の見直し。大きくはその二つを実践したのですが、1ヶ月後のHbA1cは、12.0、血糖値は200近くに下がりました。2ヶ月後、3ヶ月後も数値は下がり続け、4ヶ月後にはHbA1cの値が、7.3%と半分近くにまで下げることができました。この女性は、幸いに糖尿病の合併症はまだ現れていなかったことから、食事療法と負担にならない程度の軽い散歩を続けることを進言しました。それだけでかなりの改善がみられました。

今後も栄養療法を続け、HbA1cは「6.5」以下、アマリールをさらに減らして、最終的には「処方しない」でいい状態に持っていくことをめざしています。



秋山 真一郎 あきやましんいちろう

医師・医学博士、カナダマギル大学臨床腫瘍学客員教授、札幌医科大学卒。NPO法人がんコントロール協会理事。がん免疫治療と植物栄養素を中心とした免疫栄養療法など、副作用のない多角的療法で成果を上げている。

## Botalabo New Program

# 食事、栄養、温熱で妊娠！ 「ボタラボ妊活プログラム」



ボタニック・ラボラトリーでは、2020年から新しく、妊活プログラムをスタートしました。去る2月18日(水)に行われた「妊活プログラム説明会」では、妊娠や出産、産後の母子に必要な栄養の話を中心に、実際に栄養補給をして健全な出産を体験した方の体験談を聞くことができました。説明会の内容を一部ご紹介します。

## ポイントは「抗酸化」

現在日本では、晩婚化の影響もあり、不妊治療に取り組む人が増えています。

ボタニック・ラボラトリーでは、妊娠しやすい身体をつくるために、女性男性ともに栄養状態を見直すことの重要性を訴えてきました。新しくスタートした妊活プログラムは、これまでに栄養補給で妊娠、出産された方の体験をもとに、必要な栄養と体内環境の作り方について学び、実践していく内容です。

説明会ではまず、不妊治療の実態と考えられる原因、低栄養状態での奇形児出産のリスクなどにつ



いて、森山瑠水より説明がありました。栄養面では、胎児の細胞形成に必須の葉酸、妊娠中や産後に起こりやすいうつ症状を緩和するEPA・DHAなどの重要性について触れます。さらに、妊娠しやすい身体づくりのポイントとして「卵子と精子の酸化をいかにして止めるか」に言及し、その対策として抗酸化物質の摂取と、酸化した油やトランス型脂肪酸の危険性を示しました。

## 「隠れ貧血」に要注意

二部では2018年に次女を出産したスタッフの橋谷圭伊子が、妊娠出産と産後の子育ての過程で

経験した実践的な内容について話しました。産後に多い「隠れ貧血」をテーマに、鉄不足が心と身体の健康状態にいかに影響するかを訴えました。

終盤では、栄養摂取を実践し健全な出産をした会員様の体験談や、参加者一人ひとりの体組成、経絡から健康状態を診る良導絡、ヘモグロビンの量を測定し、現在の健康状態のチェックなどが行われました。

妊娠出産について栄養的なアプローチの仕方を学びたい方、今の身体の健康状態を確かめたい方、子どもに必要な栄養について知りたい方は、次回の開催5月2日(土)にぜひご参加ください。



# セミナーで人気の料理メニュー 「糖質を抑えた料理レシピ」

ボタラボの本社で毎月開催されている栄養セミナーでは、テーマに沿った様々な料理をお召し上がりいただけます。今回は、その中でもとくにご好評をいただいた「糖質を抑えた料理」のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください！

## Recipe 1

### エリンギのアヒージョ

#### 材料

にんにく…2 かけ  
エリンギ…150g  
A 唐辛子（輪切り）…ひとつまみ  
塩…小 1/3  
ナチュレオ…大さじ 5  
パセリ…適量

#### 作り方

- 1 にんにくはみじん切りにし、エリンギは一口大に切る。
- 2 鍋にナチュレオを入れ、にんにくと A を入れ中弱火にかける。
- 3 エリンギを加え 6～7 分煮込み、パセリを振りかける。



## Recipe 2

### チキンカツ

#### 材料

鶏胸肉…1 枚  
A 米粉…大さじ 4  
水…大さじ 2.5  
米粉のパン粉…40g  
B 粉チーズ…大さじ 2  
パセリみじん切り…大さじ 1.5  
ナチュレオ…小さじ 2  
塩こしょう…適量

#### 作り方

- 1 鶏肉はキッチンペーパーで水気を拭き、ラップで挟んで麺棒で 1cm の厚さになるまで伸ばし、塩こしょうをする。
- 2 鶏肉に A を付けた後、B に絡める。
- 3 天板にクッキングシートを敷いて 2 を並べて、230°C のオーブンで 15 分焼く。



## Recipe 3

### ココナッツミルクケーキ

#### 材料

クリームチーズ…100g  
ココナッツミルク…100cc  
卵…1 個  
レモン絞り汁…大さじ 2  
ココナッツフラワー…大さじ 3  
レーズン…少々

#### 作り方

- 1 クリームチーズは滑らかなクリーム状にしておく。
- 2 レーズン以外の全ての材料をミキサーで攪拌する。
- 3 2 にレーズンを混ぜてクッキングシートを型に敷き種を流す。
- 4 160°C のオーブンで 50 分焼く。

