

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

# Botala Vie

## Contents

### Topics

夏の水分補給、  
その飲み物ホントに安全？

### BOTALABO PRODUCT

菌・ウイルスよ、さらば！  
毎日使える「柿渋銀太」活用術

セミナーで人気の料理メニュー

「夏バテ解消レシピ」

9 月号  
2021 Sep.



# 夏の水分補給、その飲み物ホントに安全？

前号では、食卓に紛れている添加物について、特に注意が必要な食品を紹介しました。今回は「飲みものの編」と題して、毎日の生活で手に取りやすいコーヒーや清涼飲料水の安全性について掘り下げます。暑い夏、水分補給が大切になるこの時期に、身近な飲みものに隠れる危険とその対策を考えていきます。

## フェイク商品が増えている

突然ですが皆さんは「コーヒーフレッシュ」が何からできているかご存知ですか？ おそらく、牛乳や生クリームといった乳製品が主原料と思われる方が多いと思います。しかし、容器やパッケージをよく見ると「ミルク」といった表記がどこにもありません。実は、日本の市場に出回っているそのほとんどが、乳製品を全く使用していません。

コーヒーフレッシュの主な原料は、植物油と水です。そこに乳化剤を入れて

油と水を混ぜ合わせ、香料や着色料などの添加物を数種類入れて作られます。私たちがカフェや飲食店で普段何気なく使うコーヒーフレッシュは、いつの間にか「ミルク風サラダ油」に変わっていたのです。

いまの日本では価格を下げるために、このような「フェイク商品」が多数出回っています。フェイク商品は安い原料を使い、本物の味に近づけるために多くの食品添加物が使われています。夏場に美味しいビールも、本物は少なくなっています。麦芽をまったく使わず、酸味料、甘味料、安定剤、着色料な

どでビールの味に近づけた「第3のビール」や「新ジャンルビール」は、本物の半額程度で売られています。価格が安い代償に、添加物の量はどんどん増えているのが現状です。

## 糖質過剰のドリンク

添加物によって「味覚の麻痺」や「栄養バランスの乱れ」も懸念されます。部活動に励むお子さん、運動を習慣にしている人が摂りがちなスポーツドリンクやエナジードリンク。ペットボトル1本の中にはどれくらい糖が含まれ

ているのでしょうか？ 驚くことに、500mlあたりに20〜40g程度の糖分が含まれています。ちなみに甘い清涼飲料水では50g以上の糖分が含まれるものもあります。

普通こんなにたくさん糖分が入っていると甘すぎて飲めませんが、ここで登場するのがまたしても食品添加物です。酸味料などの添加物を数種類入れるだけで、美味しい甘さになります。これは例えばカップ麺やインスタント食品の塩分や油分でも同じことがいえます。添加物を加えなければ、しょっぱすぎ、油っぽすぎて到底口



にすることができません。添加物が含まれる飲みものや食品は、添加物そのものの危険性の他に、糖分・塩分・油分過多を招き、栄養バランスの乱れも引き起こす可能性があります。また、味に慣れると味覚障害が起こり、極端に味がついたものを好むようになる危険性も考えられます。

## 植物パワーでデトックス

添加物が当たり前になっている今、どのように身体の栄養バランスを整えればいいのか？ 前号でも紹介した通り、まずは大前提として添加物の少ない飲みものや食品を選ぶこと。そして何よりも大切なことは、体内のデトックスと必要な栄養を十分に

補うことです。水をたっぷりとりながら、解毒の働きを助けるミネラルやビタミン、植物栄養物質、酵素を無農薬の野菜やくだものから摂取することが大切です。野菜に含まれる数多くのミネラルは、添加物だけではなく、重金属や有害物質を排除する作用があります。

また皮膚からのデトックスを促進するために、適度な運動も大切です。風呂や半身浴、サウナなどで汗を流すことも効果的です。ポイントは、デトックスした分しっかりと水分を補給すること。暑い夏を乗り切るためには、糖分よりもまずは水分とミネラル。そこにいい油、タンパク質、ビタミンなどを加えることが、健全な体づくりにつながります。



## ビール、発泡酒などの原材料

### ビール

【原材料】 麦芽、ホップ

### 発泡酒

【原材料】 麦芽、ホップ、糖類、カラメル、酵母エキス

### 第3のビール

【原材料】  
ホップ、コーン、糖類、醸造アルコール、食物繊維、酵母エキス、たんぱく分解物、酸味料、香料、カラメル色素、クエン酸K、甘味料(スクラロース)、苦味料、炭酸ガス

### 新ジャンルのビール

【原材料】  
発泡酒、酵母エキス、ホップ、糖類、カラメル色素、食物繊維、酵母エキス、大豆たんぱく、アミノ酸(グルタミン酸)、酸味料、香料、アセスルファムK、スピリッツ(大麦)

# 食と栄養療法で、重度のアトピー性皮膚炎が改善。

ステロイドの使用をやめる決意をした20代の男性、Kさんは、全身の痒みと闘いながら暗い日々を送っていました。しかし薬の自縛から逃れないと、皮膚の再生も人前に出ることも叶いません。悪化するアトピー性皮膚炎と格闘しながらどんなふうに克服したのでしょうか？

ステロイドの使用をやめた時、Kさんは14歳でした。アトピーの症状は日に日に悪化していき、かゆみで眠れない日も少なくありませんでした。部活のサッカーも休みがちになり、今まで通りの生活が送れない。その時に思ったのは「何年も症状を引きずりたくない」ということでした。薬に頼らず、自分で体調をコントロールできる体をつくろうと考えたのです。

しかし、長年薬を使用してきたKさんの症状は、高校、専門学校に通うまでの5年間ほとんど改善しませんでした。それど

ころか、血液検査でアレルギー抗体（非特異的IgE）を調べると、正常値が170以下のところKさんの数字はなんと4000を超えていそうです。

両親も悩んでいました。母親の勧めで、ステロイドが含まれない薬を試したり、アトピーによいとされる「マコモ風呂療法」を実践するために3ヶ月近く入院したこともあります。しかし状態は簡単には改善しませんでした。

思い詰めたKさんは、ついに「学校もバイトもやめたい」と、母親に本心を打ち明けます。そ

のとき、母親から意外な言葉を聞かれます。「やめてもいいけど、ボタニック・ラボラトリーに行ってみない？」それが運命の出会いになるのです。母親は、以前からボタニックの栄養講座に通っており「食と栄養で回復するかもしれない」と希望を抱いていました。はじめて会った森山先生から「私たちと一緒に頑張ろう」と声をかけられたKさんは、その日から少しずつ栄養療法に取り組み始めます。

食事はもともと気を使っていたのですが、ボタラボの栄養指導で根本的に食べるもの、飲むものを変えました。白米や小麦粉だけではなく調味料の糖質なども徹底的に制限し、オリーブオイルなどの植物油はやめてコナツオイルに切り替えます。そしてボタラボグリーン、キャロット、ミネラルを毎日3〜5杯は飲むようにします。そんな生活を2ヶ月ほど続けた頃から、夜、自然に眠れるようになっていました。調子がいい時と悪い時の波はありましたが、自分で効果を実感すると人は

頑張るものです。1年後、20歳を過ぎた頃から、Kさんは栄養療法に加え、コーヒー浣腸を1日1〜2回、温熱療法も週3回程度実践しました。これによって体の調子はすこぶる良くなり「発作的な症状がなくなり痒みをコントロールできる」ようになったと言います。

今では、IgE抗体の数値は600まで下がり、軽度のアレルギー症状はあるものの、薬を使用せず自分でコントロールできているそうです。軽症であればボタラボ式食事と自然療法で、重症例でも解毒を追加することで、薬物以上の結果が期待できます。ぜひ参考にしてみてください。

あきやま しんいちろう  
秋山 真一郎



医師・医学博士、カナダマギル大学臨床腫瘍学客員教授。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。





# 夏バテ解消レシピ



暑さで食欲が落ちると栄養バランスが乱れ、疲れやかぜのリスクが高まります。暑さに負けない夏バテ解消レシピをご紹介します！



スペアリブのオープン焼き

豚肉の梅にんじん巻き

焼きドーナツ

豆腐とニラのカレー炒め

## 豚肉の梅にんじん巻き

材料(2人分)

豚ロース…6枚  
にんじん…1本  
梅干し…3個  
塩こしょう…少々  
つまようじ…6本  
【つけだれ】  
醤油…適量  
からし…適量

作り方

- 1 豚ロースに塩こしょうをして、種をとった梅干しを潰して全体に塗る。
- 2 千切りにしたにんじんを①で巻き、つまようじで止めて10分蒸す。

## 豆腐とニラのカレー炒め

材料(2人分)

木綿豆腐…1丁  
にら…1束  
バター…10g  
ナチュレオ…大さじ1  
A 醤油…大さじ1/2  
ナチュレハニー…小さじ1  
カレー粉…小さじ1/2  
天然だし…大さじ1

作り方

- 1 豆腐は大きめにちぎり、ニラは4cmの長さに切る。
- 2 フライパンにバターとナチュレオを入れ、豆腐がきつね色になるまで焼く。
- 3 ②にAを加えて炒め、さらにニラを加えてさっと炒める。

## 焼きドーナツ

材料(8個分)

卵…2個  
ナチュレハニー…40g  
A 味噌…40g  
ココナッツミルク…80ml  
B ベーキングパウダー…6g  
オートミール…100g  
溶かしバター…30g  
レーズン…適量  
オートミール…適量

作り方

- 1 ボウルに卵とナチュレハニーを入れ泡立て、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 2 ①にBを加えしっかりと混ぜ合わせる。
- 3 ②に溶かしバターを加えて混ぜ、冷蔵庫で30分ほど寝かす。
- 4 型に③を流し入れ、レーズンとオートミールを乗せ200度のオーブンで15分焼く。

## スペアリブのオープン焼き

材料(2人分)

豚スペアリブ…6本  
大根…9cm  
ニンニク(擦りおろし)…1片  
しょうが(擦りおろし)…1かけ  
ねぎ(みじん切り)…5cm  
醤油…大さじ3  
A ナチュレハニー…大さじ1  
天然だし…大さじ1  
酒…大さじ2  
ごま油…大さじ1/2  
粉唐辛子…小さじ1/2

作り方

- 1 ポリ袋にAを入れ、スペアリブを加えて揉み込み、冷蔵庫で一晩置く。
- 2 大根は1.5cmの輪切りにして10分蒸す。
- 3 天板にクッキングシートをしいて大根を並べ、その上にスペアリブを漬け汁ごと乗せて180度のオーブンで25分焼く。