

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

# Bota la Vie

## Contents

### Topics

プロ格闘家が体感した  
栄養による体と心の変化とは？

### NEW PRODUCT

ラドン効果で体が生まれ変わる  
「ヘルシーラドン」新登場！

セミナーで人気の料理メニュー

「免疫強化レシピ」

3月号  
2022 Mar.

# プロ格闘家が体感した 栄養による体と心の変化とは？



「体が資本」のスポーツ選手にとって、食事や栄養管理はとても大切です。運動能力やパフォーマンスの向上を支えるために、日頃どんな食事や栄養を摂っているのか？ 本誌では、総合格闘家の仙三(せんぞう)選手に単独インタビュー、食と栄養と体づくりなどについて聞きました。

## ハードな戦いと減量

スポーツの普及によって近年、体やメンタルなどのコンディションづくりが、欠かせないと重要視されているのが、食事や栄養の管理です。メディアでも取り上げられる機会が多くなり、自分で正しく栄養を管理する選手も増えてきました。

プロボクサーから、30歳を機に総合格闘技の道に進んだ仙三選手もその一人です。総合格闘技は、打撃(パンチ)、キック、寝技、締め技、関節

技などあらゆる攻め技を使って勝敗を決する格闘技です。試合中の流血や骨折などもある極めて過激、かつ危険を伴う競技と言って過言ではありません。

それだけに日々のトレーニングやコンディションづくりは何より重要で、「どうすれば体がもっと機能するか、そのために何をしたらいいか、メンタルも含めて必要な栄養を徹底して摂る」ことを第一に考えるそうです。とくに避けて通れないのが「減量」です。

## 体づくりが間に合わない

仙三選手は、2019年3月からシンガポールに本拠を置く「ONEチャンピオンシップ」と契約しています。世界トップクラスの格闘家が集まる団体で、仙三選手が戦うクラスは「ストロー級」。体重の上限は56.7kgですが「普段は67〜68kgある」ことから毎回10キロ近く減量して試合に臨まなければなりません。

現在、オフアールがあると現地で試合を行い、終わると日本に戻って練習するスタイルをとっていますが、目の悩みは「次の試合までのメンタル維持やケガの回復、コンディション調整などに難しい対応を迫られる」とだそう。

「試合の内容によって次のオフアールが決まるので、いつ声がかかるかわからないのです。2、3ヶ月空く場合もあれば、1ヶ月後に急に決まる時もある。次の試合が確定しないまま、日々のトレーニングと食事やウェイトを落とすのは想像以上にキツイです」

ONEチャンピオンシップは「日本国内で許されている水抜き(水分を減らす)減量が禁止」されており、仙

三選手は「日頃からのきちんとしたトレーニングと食事、栄養管理をしなければ到底、試合に対応できる体をつくれな」と打ち明けます。

## ボタラボグリーンの力

ONEチャンピオンシップに参戦して2戦を終えた2020年夏ごろから、仙三選手は正しい食事と栄養を身につける方法を模索しはじめます。それまでは試合が終わると好きなものを食べ、次の試合までに減量する生活で、「酒やラーメン、パスタが好きでなかなかやめられなかった」そうです。

仙三選手は、食や栄養について知識を付けていくうちに、酒や炭水化物の多い食事がトレーニングやメンタル維持に悪影響を及ぼしていたかを感じ知らされ、キツパリとやめます。同じ頃、たまたま後輩選手から「ボタラボグリーン」を紹介され、半信半疑の気持ちで試します。

「1ヶ月ほど経過した頃から、体の調子が良くなったのを感じました。メンタルの浮き沈みも無くなり、朝の目覚めも良くなった。もしかして栄養のおかげ?と正直、思いました」

同時に、ボタラボキャロット、レッドビーツ、ミネラル77、練習後のプロテインはG・P・U・R・Eを摂るようにしました。

## メンタルの改善が自分を変えた

2021年に入ってから、健康指導師で格闘技などスポーツ選手の栄養指導を行っている女性から、食事と栄養の指導も受けています。

小麦粉は摂らない、正しい減量の仕方や食事のメニュー、試合前、試合後にどんなものを食べたらいかなどのアドバイスを受け、体とメンタルの状態はさらに上がったそうです。

その結果、今年1月に行われた試合で見事、勝利を収めました。

ボタラボと出会って食事も変わりました。「睡眠の質が良くなって、目覚めにグリーンを飲むと細胞が活動するのがわかる」そうです。メンタルの安定がトレーニングにも好影響を及ぼしているようで、3月にも予定されている次の試合での活躍が期待されます。

ボタニック・ラボラトリーでは、仙三選手のようなプロ格闘家をはじめ、今後様々なアスリートの食と栄養をサポートしながら、体づくりやパフォーマンスの向上に貢献していきたいと考えています。



### 〈プロフィール〉

仙三(せんぞう)・総合格闘家。1982年9月、宮城県仙台市に生まれ埼玉県で育つ。19歳の時、東京のボクシングジムに入門。2003年にプロデビュー。第61回東日本スーパーフライ級新人王獲得。8戦8勝(1KO)の戦績を残し、その後新たな挑戦の場を求めて総合格闘技に転向。2017年8月に第5代キング・オブ・パンクラリストになり、2019年3月シンガポールに本拠を置く「ONEチャンピオンシップ」に参戦。世界トップクラスの格闘家の仲間入りを果たしている。

仙三選手インタビュー動画を公開中!

YouTube チャンネル名: ボタニック・ラボラトリー

チャンネル登録はこちらのQRから



# 高齢妊娠でもつわり、貧血なし。 栄養で快適な日々

近年、高齢出産が増加傾向にあり、中には40歳以上の妊娠も珍しくなくなっています。年齢が高くなるほど身体的なリスクは高まるとも言われますが、今回は高齢妊娠にも関わらず、なぜか元気で健康的な妊婦さんのお話です。健全な妊娠生活の秘訣は为什么呢？



東京都内に住む41歳の女性Aさんは、現在第二子を妊娠中の笑顔が素敵な妊婦さんです。高齢妊娠ではありませんが、現在の健康状態は「体は軽いし、お腹の赤ちゃんはメキメキ成長しています！」と母子ともにすこぶる良好です。

でも今から10年以上前、30歳で第一子を出産した時は、心身ともに悲鳴をあげる状態でした。当時は、炭水化物をあまり気にせず食べていたため、妊娠中は体重が日に日に増え、5ヶ月目には体が重たくフラフラの状態。妊娠後期では16kg以上も

体重が増え、お産にはなんと17時間近くもかかり、吸引分娩による難産だったそうです。体力も尽き果て、産後数時間経っても分娩室から抜け出せず、病室に戻れない状態でした。

そんな経験があるだけに、Aさんは果たして今回は無事に産出できるか不安でした。それがいざふたを開けてみると、驚くほど体調が良いのです。なぜでしょうか？ それには、「栄養」との出会いが大きく関係していました。

一般的に、妊娠時の栄養は、病院などでカロリー栄養学に

基づいた炭水化物が主体の食事を推奨されますが、実は身体を作る材料となるタンパク質や脂質、ビタミン、ミネラルなどを積極的に摂取することが健全な妊娠生活を送るカギとなります。妊娠中は、お腹の赤ちゃんに優先的に栄養が供給されるので、どうしても母親は栄養不足に陥りやすくなる傾向があります。

今から一年ほど前、Aさんは友人から、ボタニック・ラボラトリーの「正常分子栄養学」を紹介されます。興味を持ちすぐにセミナーに参加し「糖質を抑えて、タンパク質を中心に体に必要な栄養をとる」ことの重要性を知り、食事や栄養を見直すようになりました。

その日からAさんは、糖質を控えた献立を考え、ボタラボグリンとボタラボミネラル77は1日3回、ボタラボキャロットやオメガミネラルも朝晩飲むようにしました。プロテインで足りないタンパク質を補い、妊娠中に不足しがちな鉄のサプリメントも摂るようになりました。

すると驚くことに、つわりも貧血もいっさい起きなかったそうです。「身体がとにかく楽で、30歳の妊娠と比べものにならないほど」とAさんは振り返ります。高齢妊娠にも関わらず体調良好で、軽やかに動くAさんに、病院の先生や看護師さんたちも驚いているそうです。

現在、体重は平常時と比べて8・5kg程度増えていますが、無駄な体重増加はありません。母子ともに健康な状態で出産を迎えようとしています。

食事を見直し、必要な栄養を十分に摂取していれば、高齢妊娠でも快適な生活を送ることができるとのことです。ぜひあなたも、試してみてください。

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。

# 免疫強化レシピ°



今回は、免疫強化に役立つ「あぶら」をしっかり摂れるレシピです。天然の抗菌・抗ウイルス作用があるココナッツオイルをしっかり摂って、丈夫な身体を作り春を迎えましょう！

## 豆腐の揚げ団子

材料(2人分)

木綿豆腐…1丁  
乾燥わかめ…大さじ2  
エビ…8尾

A 白胡麻…小さじ2  
醤油…大さじ1  
片栗粉…大さじ1.5  
ナチュレオ…適量

作り方

- 1 木綿豆腐は軽く水気を切り、乾燥わかめを合わせて潰す。
- 2 エビは殻をむいて背腸をとり、1cm幅に切る。
- 3 1と2にAを加えて混ぜ合わせ、一口大に丸める。
- 4 3の表面に片栗粉をまぶしてナチュレオで揚げる。



## カリフラワーのマスタード和え



材料(2人分)

カリフラワー…1/2個  
いんげん…200g  
ニンニク…1個

A カブレオ…大さじ1  
粒マスタード…大さじ1  
ハチミツ…大さじ1  
天然だし…大さじ1  
塩…小さじ1/2

作り方

- 1 カリフラワーは一口大、いんげんは3等分、ニンニクはスライスしておく。
- 2 1をザルに入れ10分程度蒸す。
- 3 2が熱いうちAを加え和える。

## ごぼうのサラダ

材料(2人分)

ごぼう…1/2本  
A 大葉(細切り)…3枚  
フラックスシード…大さじ2  
天然だし…大さじ1

[ドレッシング]

MCTオイル…大さじ3  
アップルビネガー…小さじ2  
バルサミコ酢…小さじ1  
塩・胡椒…少々

作り方

- 1 ごぼうはさがきにして水にさっとつける。
- 2 ドレッシングの材料を全て混ぜ合わせ乳化させる。
- 3 1をザルに入れ10分程度蒸して水気を切り、ごぼうが熱いうちにドレッシングで和える。
- 4 3にAを合わせる。

