

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Botala Vie

Contents

Topics

金沢テレビ“Smile Diary”
栄養指導開始

BOTALABO PRODUCT

“自然の抗菌剤”
柿渋銀太

セミナーで人気の料理メニュー

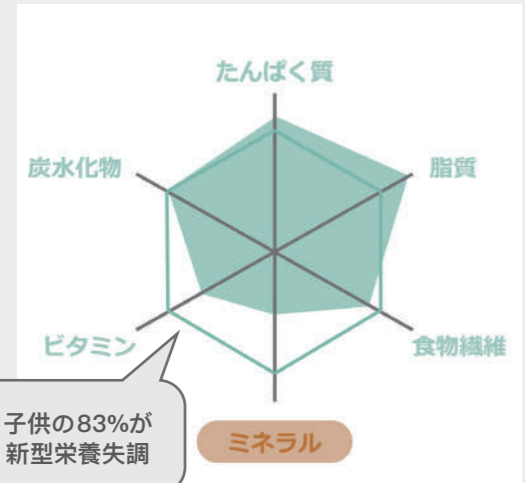
「がん対策レシピ」

7 月号
2022 Jul.

テレビ金沢「Smile Diary」にて “栄養指導”開始

5月4日から放送されているテレビ金沢(石川県:日テレ系)のミニ番組「Smile Diary」にボタラボスタッフの橋谷圭伊子が健康指導師として出演しています。今回は番組内で使用している 毛髪栄養検査“いこらぼ”と橋谷の指導内容と併せてご紹介したいと思います!

POINT 1 現代人の食生活



POINT 2 番組の様子&データ

番組の様子

データ ※サンプル

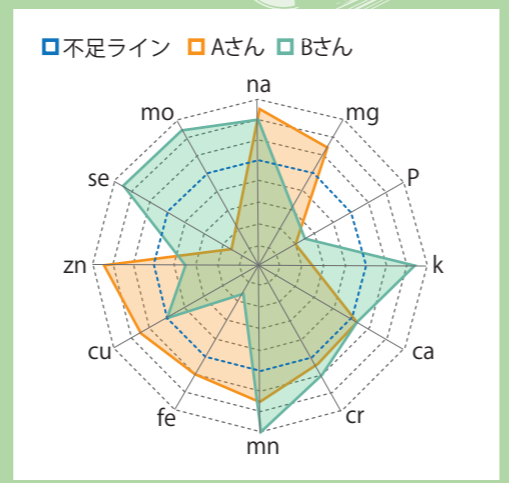
参考資料: 厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」
厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

POINT 3 解説内容

橋谷圭伊子

まーしさんは鉄が不足しているため、立ちくらみの症状があったそうです。今回はレバーの代わりに牛肉・小松菜・プルーンを取り入れた食事で改善されていました。また鉄と同じく不足していたマンガンは海藻・めかぶ・昆布に多く含まれていますのでこちらも積極的に摂っていただきたい食品です。ちなみに“リン”が多いとマンガンの吸収が妨げられてしまいます。リンの過剰摂取には気をつけましょう。

図1 人によってバラバラな栄養バランス



橋谷の指導内容

検査では自身が不足している

ミネラルバランスをチェック
私たちの細胞が正常に代謝するために必要な栄養素を正しく摂取することは「いのちの鎖」である。その中でも代謝の要となり、現代人が不足しやすいのが、ミネラルです。
テレビ金沢のミニ番組「Smile Diary」では、石川県住みます芸人「ら」と健康指導師の橋谷圭伊子が、栄養と健康について実証実験などを繰り返し行います。第2回の放送では、毛髪栄養検査「いこらぼ」を使って出演者のミネラルバランスをチェックしました。
その結果を見て、橋谷が不足している栄養指導を行い、健康状態を改善するものです。本誌では、その内容をダイジェストします。

栄養指導から1ヶ月後

まーしさんは橋谷の指導通りに、日々の食事で牛肉を取り入れ1ヶ月後に再びミネラルバランスを検査しました。すると

る、または過剰摂取している必須ミネラル(ナトリウム・鉄・マグネシウム等)と有害金属(水銀、アルミニウム、ヒ素等)がわかります。今回は検査結果に対してどの様な改善を行っていったのか橋谷のコメントとともに見ていきましょう。
番組に出演している「ぶんぶんボウル」のまーしさんの検査結果を見ると鉄・クロム・マンガンの不足していることがわかりました。
橋谷の指導では日々の食事でレバーを加えるというアドバイスでしたがレバーが苦手なまーしさんは代わりに牛肉で補うことに。詳しい解説内容は次ページの「解説内容」をご覧ください。

不足していた数値が上昇し改善されているのが結果として出ました。最初の結果では鉄・クロム・マンガンの不足していたまーしさんでしたが、橋谷の指導通り食事を改善した結果、11点上がり、不足ミネラルはマンガンのみに。
また、まーしさんの場合は鉄・クロム・マンガンの不足していましたが、図1の通り人によって栄養バランスは様々です。むやみに栄養を摂取しても無駄になってしまいか、あるいは過剰摂取になってしまいか、可能性もあります。この様にきちんと自分自身の栄養状態を把握し、最適な栄養素を摂ることがとても重要です。
今回の企画通り、日々の食事でミネラルバランスは簡単に変化するため、毎日の食事がとても重要だという事が改めてわかりました。皆さんもご自分の栄養状態を把握し自分自身に何が足りないか、見直してみたいかがでしょうか?

※本誌の内容と放送内容が異なる場合があります。

ボタラボ ONLINE SHOP

ボタラボ商品のご購入はこちらからどうぞ。

一般社団法人 健康指導師会

自身でも栄養知識を身につけたい方は是非こちらをチェック。

テレビ金沢「Smile Diary」

放送スケジュールや出演者情報はこちらをチェック。過去に放送された動画も見れちゃいます♪

いこらぼ HP

毛髪栄養検査「いこらぼ」の購入や詳細はこちらをチェック。

花粉症よ、サヨウナラ。 ポイントはにんじんとビタミンA。

神奈川県内に住む50代の女性Mさんは、2018年以降、毎年快適な「春」を迎えています。25年間もの間悩まれてきた花粉症から解放され、今では花見はもちろん、趣味のゴルフや夕食後の散歩など外での生活を存分に楽しんでます。30代後半にある日突然、花粉症になったMさんは、苦しい症状からどのように抜け出し、克服したのでしょうか？



Mさんが、長年悩まされ続けた花粉症から抜け出すきっかけになったのは、友人から誘われたポタニック・ラボラトリーの「健康セミナー」でした。花粉症になってから10年余りが経過した頃です。もともと花粉症以外は特に持病もなく、食事や栄養にも気を使うタイプだったMさんは、自身の健康のためになるならと軽い気持ちで参加したのです。

森山先生の「正常分子栄養学」講座では、がんや糖尿病、アレルギー、認知症など、病気やその症状に応じて、どんな食事



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。

や栄養が大切かを解説しますが、花粉症以外に既往症がなかったMさんは、話は参考になったものの、自分の体とどう関係するか最初のうちは、分からなかったようです。

しかし何度か通ううち、やがて友人から「花粉症にもいいらしいわよ」とポタラボグリーン、キャロット、ミネラル77を勧められます。とりあえず、その年

の秋口から1〜2ヶ月ほどMさんは試して見ることにしたそうです。今から5年ほど前の2017年のことです。

効用らしき変化が現われたのは、翌2018年の春ごろです。毎年、春先になるとテレビのスギ花粉情報に耳を傾け、ティッシュや目薬、飲み薬などを買い込んでいたMさんは「また嫌な季節がやってくる」と、対策を整えていました。

ところが、です。花粉が舞う2月になっても、外出しても「いつもなら鼻がツンツンするのに、全然ない」ことに気づきます。Mさんは、はたと立ち止まります。「もしかしたらグリーンやキャロットを飲んでいるせいかしら?」。それまで特に意識せずに飲んでいたMさんは、それからさらに徹底した栄養管理を試みます。

ポタラボグリーン、キャロット、ミネラル77の3種類のうち、ビタミンAやβカロテンが多く含まれているキャロットを1日5〜6杯、グリーン、ミネラルはそれぞれ3杯、加えてほぼ毎

日、生のにんじんをミキサーですりおろしてジュースにして飲むようにしました。「1日のにんじん約20本分のビタミンAとベータカロテンを摂るようにしてから、花粉症も出なくなりましたし、肌に透明感が出るようになった」そうです。

ちなみに、Mさんは特に糖質制限はせず、白米などは普通に摂っていました。ただ、にんじんを細かく切ってごま油とおかかをかけてサラダにして食べるなど食事管理、栄養管理を徹底します。今でもグリーンとキャロットは1日4〜5杯飲む生活を続けているそうです。

それから4年近く、今では完全に花粉症とおさらばして毎年、快適な春を迎えています。好きなゴルフや、花粉が飛んでいる日でも普通に外出や買い物を楽しんでいます。

「栄養は量を摂ることがとても大切。とりすぎぐらいがちょうどいい」とMさん。花粉症でお悩みの方は、Mさんの栄養療法をぜひ一度、試してみたいかが? (完)



がんの方でも美味しく食べられる♪ がん対策レシピ

がんの方に向けたレシピのポイントは塩と砂糖を使用しないこと。今回は塩と砂糖を使わなくても美味しい料理をご紹介します。

ビーツのゼリー乗せサラダ

素材の味を生かして

材料(4人分)

セロリ ブロccoliリー
トマト 大葉
レタス 大根
大豆 ゆで卵

お好きな野菜で

【キウイドレッシング】

キウイフルーツ…2個
レモン汁…2個分
バルサミコ酢白…50cc
アップルサイダー…50cc
カプレオ…大さじ2
天然だし…大さじ1

【ビーツのゼリー】

ポタラボレッドビーツ…大さじ2
ゼラチン…5g
水…300ml
お湯…50cc



作り方

- 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ドレッシングの材料全てをミキサーで混ぜ合わせて①にかける。
- 水 300ml にビーツを溶かす。
- お湯にゼラチンを入れ溶かす。
- ③に④のゼラチンを加えて容器に移し冷蔵庫で固めスプーンに取り②の上にかける。

人参クッキー(ブルーベリー付き)

材料

オートミール…4 カップ
人参…2本
レーズン…適量
ピリナッツ…
フラックスシード…大2
ブルーベリー…適量

作り方

- オートミールは砕いて、人参は擦りおろす。
- レーズンは水で戻す。
- 全てを合わせて円盤型に平らに丸める。
- オーブンにて 180 度で 40 分焼く。



今回のレシピで使用したポタラボ製品はこちら



ココナッツオイル
カプレオ

標準価格
1,998 円(税込)



天然ペプチドだし

標準価格
3,600 円(税込)



ポタラボレッドビーツ

標準価格
12,960 円(税込)



購入は
こちら

BOYALABO RECIPE