

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

# *Bota la Vie*

Contents

Topics

健康指導師会  
“ベーシック講座”リニューアル

BOTALABO PRODUCT

“免疫機能を活性化”  
ラドンシリーズ

セミナーで人気の料理メニュー

「夏風邪予防料理」

8月号  
2022 Aug.





# 健康指導師会

## “ベーシック講座”リニューアル

ボタニック・ラボラトリーが提供する食や栄養に関する様々な情報は、すべて「正常分子栄養学®」の理論に基づいています。この度、正常分子栄養学を丸ごと学ぶカリキュラム、「健康指導師会のNatural Health Coaching Program」のベーシック講座がリニューアルされました！内容もわかりやすさも大幅にアップグレード！どんなことが学べるのか、その内容を見ていきましょう！

なぜ今、栄養を学ぶべきか

昨今の健康ブームやSNSなどの普及で、食や栄養に関する様々な情報に触れる機会が増えていきます。病気の予防法や健康法、体に良いもの悪いもの、体験者の声など、調べれば誰でもアクセスできる便利な時代になりました。一方で、情報が点在しすぎて何が本当かわからない、そんな弊害も生まれているようです。

現に日本では医療技術の進歩と反比例して、がんなどの現代病にかかる患者は増え続けています。また高齢化の影響もありますが、2015年では42.3兆円だった医療費も2020年では48.8兆円、さらに2025年度では57.8兆円と予想されており、体の不調や病気を訴える人、介護を要する人が増え続けているのが現状です。（健康保険組合連合会のデータより）

健康指導師会で栄養マスターに

「一般社団法人 健康指導師会」では、正常分子栄養学の基本から、生活習慣病と栄養の関係性などの応用まで、普段の生活に落とし込める実践的な栄養学を学ぶことができます。基本を学ぶベーシック講座では、現代を取り巻く食環境の問題、体質の考え方、前述したように身体に必要な栄養素について探究します。従来のカロリー栄養学では深く扱わないビタミンやミネラル、植物栄養物質の働きにも力を入れている他、がんや低血糖、精神病などの疾患と食事の関係にも触れていきます。

講座の内容も以前より大幅にアップグレードし、難解な脂質の種類や働き、エネルギー合成に関わるミトコンドリアなどもわかりやすく解説、日本には行き届いていない海外の文献や統合医療の情報など、最新の内容になっています。

より専門的に学ぶアドバンス

毎日の食事や運動不足、あるいはストレス、精神面など、自分自身でコントロールしなければならぬ分野に目を向けることが大切になってきています。中でも身体と直結する「食」や「栄養」は最も重要で、知識や情報だけにとどまらない「実践的な栄養学」が必要な時代とも言えます。

常識が変わる栄養学

現代の栄養に関する多くの情報は、カロリー栄養学がもたなっています。3大栄養素の炭水化物、脂質、タンパク質を中心に、それぞれのエネルギー量（カロリー）で食事のバランスをみるといったものです。しかしこの考え方には落とし穴があります。カロリーで見ると足りていても、そもそも「身体に必要な栄養素が足りない」または「過剰に摂取してしまう」などの問題が起きていく可能性があるのです。

「正常分子栄養学」の考えは

講座、認定講座で学びを深めることで、健康指導師会認定の健康指導師として活動することも可能です。医療関係者や整体師、スポーツトレーナー、健康サポーターのビジネスなど幅広い業種の人が資格を取得され全国で活躍されています。

人生100年時代を健康に生きるためには、医療に頼りきりにならず自分で健康を管理することが重要と言えます。正しい栄養の知識を身につけるために、ぜひ健康指導師会で学んでみてはいかがでしょうか？



実際の講座画面

たってシンプルで「生きていくために細胞に必要な栄養素を過不足なく摂取すること」です。生命維持に必要な栄養素である「タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル、植物栄養物質（ファイトケミカル）」の5つを「いのちの鎖」と定義しており、これらを摂ることで健全な身体が維持され、反対に何か欠けたり偏ったりすると、病気や体調不良として現れてきます。

例えば、糖質過剰によって発症リスクが高まるとされる2型糖尿病の場合、炭水化物を重視するカロリー栄養学やインシュリンだけで改善を図ることは困難です。対して正常分子栄養学では、過剰になっている炭水化物を制限して、足りていない他の栄養素を摂るといったアプローチをとります。糖尿病に限らず、身体を作る栄養に着目することで、実践し改善につながったという声は少なくありません。

### 受講者様の声

旧テキストがStep3までだったものがStep6までにリニューアルされ、より広く分かりやすい内容になりました。家族の健康を預かる方、健康や美容のお仕事をされてる方にも本格的な知識を身に付けておすすすめです。

私自身、健康指導師としてクライアントに栄養指導をしています。今後もっと知識や実践経験を必要の方に届けていき、日本の健康に貢献したいです。



### ご案内

ホームページ 受講料はこちら お申込みはこちら



通信講座は録画を視聴する講座のため、ご自身のご都合に合わせて学習を進めていただけます。

# 妊娠中に子宮頸がんの“前がん病変”果たして出産は？

最近、20代30代の若い女性に増えている子宮頸がん。妊娠中に、その子宮頸がんの前がん病変にあたる子宮頸部高度異形成を発症した女性の発育や自身の体がどうなるか不安なものです。今回は、その状態に陥った30代女性のお話です。



神奈川県にお住まいの30代女性・Nさんは、妊娠したことがわかってから、ご主人ともどもお腹の赤ちゃんに「無事、元気に生まれてきてね」と語りかけながら日々を過ごしていました。

結婚前から2年に一回は子宮頸がんの健診を受けるなど、比較的健康にも気を配っていたNさんですが、2021年3月にかかりつけのクリニックで子宮がん健診を受けたところ、医師から「子宮頸部に異形成がある」ことを知らされます。

頸部異形成とは、子宮頸がんの前段階に見られる病変のこと

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。

です。軽度、中度、高度とそれぞれ段階があり、高度異形成から子宮頸がんに発展するケースが多いとされています。知人の産婦人科医に尋ねたところ、妊娠中の女性で頸部異形成がみられるケースは少なからずあるようですが、一般的には「子宮頸部の異形成はがんではないので、すぐに治療を行うことは少なく、軽度であれば9割以上が

自然治癒する」といわれています。

ただ、どうなっていくかは経過観察が必要で、Nさんは月に一度、検査を受けながら経過を見守っていました。しかし、妊娠6ヶ月を過ぎた7月に受けた検査で「高度異形成」であることが判明しました。3月時点より進行し、子宮頸がんの一步手前の状態にあることがわかったのです。

Nさんは「ショックで頭の中が真っ白」になってしまいました。主治医からは「本来であればすぐに円錐切除となりますが、妊娠しているため産後まで経過をみて手術するか判断することになるだろう」と言われ、Nさんの不安は募るばかり。仮に、円錐切除になれば次の妊娠への影響が懸念され、早産や前期破水のリスクも高まります。Nさんはまだ若く、子どもは2人希望していたので、できることなら切除はせず、次回の検診までになんとか少しでも状態を良くしたい。その一心でした。

幸いにも赤ちゃんは順調に

育っており「出産に支障はないでしょう」といわれたことが、唯一救いではありません。

治療の必要はなくても、病変の進行だけはなんとかしても食い止めたい。Nさんは母親や夫に相談し、何か良い方法がないか手を尽くします。そんなとき、毎週参加していた「アラフォー妊活」「abo」で橋谷圭伊子さんが、がんの改善事例の話をしていたのを思い出します。そのコミュニティでは健康指導師の橋谷圭伊子さんが自ら体験した高齢出産と、栄養やメンタル面を含めた実践指導をもとに、妊活女性の体づくりをサポートするプログラムを展開していました。Nさんは、わらにもすがら思いで橋谷さんに相談し、徹底した栄養指導で状態の改善を目指そうと考えます。

結論から言うと、橋谷さんの指導を受けてから3ヶ月後、Nさんは元気な赤ちゃんを無事に出産し、高度異形成も「軽度」にまで戻すことに成功します。その内容については、次回詳しく解説しましょう。(つづく)



2022  
8

スチームオーブン料理教室

# 夏風邪予防料理

今年も暑い夏がやってきました!!旬の夏野菜をたっぷり使って、暑さに負けない健康的な体づくりを目指しましょう♪

ボタラボファーム  
の野菜を使用

## じゃがいもサラダ

材料(4人分)

ジャガイモ…5個  
コーン…200g  
生たらこ…1腹  
カプレオ…適量  
A 塩胡椒…少々  
パプリカパウダー…  
天然ペプチダシ…

作り方

- 1 ジャガイモはスチームで30分、オーブンで180度30分かけて皮を剥き潰す。
- 2 タラコは皮を外す。
- 3 1と2を合わせてから、カプレオを少しずつ混ぜAで味を整える。



素材の味を生かして

## カブのエチューベ

材料

かぶ…4個  
パプリカ…2個  
いんげん…10本  
セロリ…1本  
ミニトマト…8個  
A 黒胡椒…少々  
水…大さじ3  
塩…ひとつまみ  
ナチュレオ…大さじ2

作り方

- 1 かぶは6等分、パプリカといんげんとセロリは5cmに切る。
- 2 鍋に①を入れ、Aと半分に切ったトマトを乗せて弱火で蒸す。



## ナスの炒め煮

材料

長ナス…5本  
ピーマン…5個  
ニンニク…2片  
A 生姜…  
醤油…大さじ4  
ナチュレハニー…大さじ1  
B 赤唐辛子小口切り…2本  
黒の極み…大さじ1  
天然だし…大さじ1  
ナチュレオ…大さじ5

作り方

- 1 ピーマンは縦半分に4分割で切る。ニンニク、生姜は叩いて潰す。
- 2 ナスは一口大に手で裂く。
- 3 フライパンにナチュレオを熱し、Aを炒めナスを焼く。
- 4 火が通ったらピーマンとBを加えて、煮汁にとろみがつくまで煮る。



BOTALLABO RECIPE

今回のレシピで使用したボ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  
2,225円(税込)



天然ペプチダシ

標準価格  
3,600円(税込)



フルーツガーリック  
黒の極味

標準価格  
1,620円(税込)



ココナッツオイル  
ナチュレオ

標準価格  
2,592円(税込)



購入は  
こちら