

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Bota la Vie

Contents

Topics

“授かるカラダづくり”
好評につき、第2弾スタート!

BOTALABO PRODUCT

“添加物不使用”
天然ペプチドだし

ボタラボファームの野菜で

「じゃがいも料理」

9 月号
2022 Sep.



心とカラダに寄り添う

“授かるカラダづくり” 好評につき、第2弾スタート!

ポタニック・ラボラトリーでは、2021年3月から妊活サポートプログラムを展開しています。3ヶ月間で心とカラダの両面から妊活をサポートするプログラムですが、受講した妊婦さんから好評につき、“授かるカラダ”プロジェクトと題して「第2弾」がスタートしています。心のサポートにも力を入れた新たなプログラム的一端をご紹介します。

出産率の低い日本

ポタニック・ラボラトリーでは、不妊など妊娠に悩む女性を対象に「アラフォー妊活Labo」を、2020年9月からスタートしました。授かるカラダづくりをテーマに、毎週水曜日のLIVE配信を中心に健康な妊娠に必要な、あらゆる情報を提供しています。

「アラフォー妊活Labo」を立ち上げた理由の1つは、世の女性たちの栄養に対する知識レベルを向上させることが、将来の子どもたちの健康につながるの思いからです。

もう1つは、日本には、世界各国と比較して、不妊治療をしてもらっていない女性たちがたくさんいるという現実です。図1は、アメリカのCDC（疾病予防管理センター）がまとめた、不妊治療を受けた女性と実際に出産に至った件数の比較です。それによると、2019年のアメリカの総（不妊）治療実績件数は3万773件、出産数は7万9

98件となっており、約24%の人が出産に至っています。

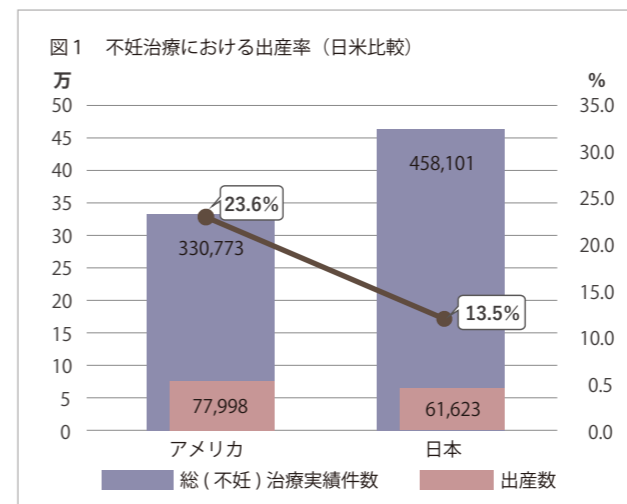
それに対し、日本は同じ2019年の総治療実績件数は45万8101件、出産数は6万1623件で約13%にとどまっています。治療実績件数では日本人の方が約12万件も多いのに、出産率は約10%も低いのです。

理由の一つには、日本では35歳以上の高齢妊娠を目指す女性が増えていることがあげられます。年齢とともに生殖能力が衰えるのは人間として当たり前の現象だからです。しかし、高齢でも健康に産んでいる人は多く存在し、同じように若くても出産までに様々な問題を抱える人もいます。それでは何故、日本では出生率が低いのでしょうか？

例えば、一般的に不妊で悩む人のケースを見てみると、食生活や栄養の摂り方に問題があるケースが少なくありません。パンやパスタ、お菓子やスナックなど糖質が多い食事や、体に本来必要なビタミン、ミネラルが

不足しているなど、栄養の乱れが散見されます。実際にそうした栄養バランスを見直し、食事を変えることで妊娠、出産した女性もいます。

そうしたことから、妊活に取り組む女性たちに栄養の知識を身につけてもらい、不妊治療だけに頼るのではなく、体質改善に取り組む女性たちを増やす。それが「アラフォー妊活Labo」の考え方です。



カラダと心のサポート

“授かるカラダ”プロジェクトのサポート内容を一部紹介すると「ビタミン・ミネラルによる徹底的な“抗酸化”」「必要な栄養素の摂取」「体温UP」を行います。

これまでのサポート実績と質の高い商品を活用して、人に



よって異なる栄養状態・体質に合わせたパーソナルサポートプログラムを構築し、妊活に取り組む女性たちの心と体に寄り添った“授かるカラダ”づくりを目的にしています。

また、この3ヶ月間のサポートでは、食生活と栄養状態の改善はもちろん、心のサポートにも力を入れています。「妊活」

に取り組む女性が抱える悩み、不安、パートナーやその他の家族との関係、子育てと仕事の両立、職場の間関係での悩みなど、様々です。

1人でたくさん悩みを抱えている女性には少なくありません。そんな妊活女性たちの心に寄り添い、

マイナスの要因を目の前に出してきちんと向き合えるようなサポートを意図して取り組んでいます。

第2期募集に向けて

ポタニックの“授かるカラダ”プロジェクトは、妊娠に関する悩みを抱える女性たちに対する好評で、目下その第2弾となる新たなプログラムでスタート、希望者を募集しています。この3ヶ月間、妊活女性の支えとなり、それぞれに持ちあわせている能力や可能性を引き出せるようなサポート内容となつています。

ただし、プログラムは決して妊娠を保証するものではありません。体の中が変わり、心が豊かになることで結果的に妊娠が叶う場合もあれば、なかなか結果に結びつかないケースもあります。

しかし、自分の人生は幸せだと感じられる、認識できる、そんな思いが込められた、授かるカラダプロジェクトは、妊活に励む女性たちの大きな味方になっていきます。

◆ ご案内 ◆ 各種 QR コードにアクセス♪

プログラム内容



お渡しする商品・テキスト・フォロー内容を動画で詳しくご案内♪

お申込み&相談



ご興味のある方、ご相談の方はこちらからどうぞ!

体験談



ポタラボ製品による栄養摂取によって元気な赤ちゃんを出産された方の体験談です。



LINE公式アカウント
QRコードを読み取り
お友達登録してください



Instagramで検索
[@around40.ninkatsulabo]



Facebookで検索
[アラフォー妊活Labo]



[チャンネル名:アラフォー妊活Labo]
YouTube配信はライブ配信後に限定公開となります。LINE公式アカウントにお友達登録いただくと、ご視聴いただけるURLをお送りいたします。



3ヶ月で子宮頸がんの前がん病変が退縮できた理由とは？

前号では、妊娠6ヶ月を過ぎた頃に子宮頸がんの一步手前の病変である「高度異形成」が見つかったNさんを取り上げました。ショックと不安に陥りながらも、Nさんは無事、元気な赤ちゃんを出産します。その陰には、状態改善のために徹底した栄養指導とサポートがありました。今回は、Nさんが実践した内容に迫ってみましょう。

妊娠6ヶ月を過ぎた2021年7月の検査で「高度異形成」であることがわかったNさんは、病気の進行を食い止める方法はないかと必死で模索していました。

そんなときNさんは、毎週参加していたボタニック・ラボラトリーの健康指導師・橋谷圭伊子さんが展開するコミュニティ「アラフォー妊活Labo」に相談してみようと思ひ立ちます。

そのコミュニティでは、橋谷さん自身の高齢出産体験や栄養、メンタルを含めた実践指導をもとに、妊活女性の体づくりをトータルにサポートするプログ

ラムを公開していました。何度か相談ののち、Nさんが正式に指導を仰いだのは9月の半ばを過ぎた頃です。

3ヶ月コースで状態改善をめざしたNさんは、まず日々の食事内容を見直すことを勧められます。とくに、お菓子やアイス、クリームなど甘いものが好きだったNさんは、精製された糖質を使った食事を徹底的に制限します。主食は玄米で、酸化しやすい油を使った揚げ物などは口にしないようにし、卵などの乳製品以外のタンパク質を、多く摂るようにしました。

一方で、ボタラボグリーン、キャロット、ミネラル77の3点セットと、オメガミネラルを体に補充していきます。グリーンは1日35回以上、キャロットは1日3回、ミネラル77は1日100CC、オ

メガミネラルは1日12粒など、不足していたビタミン、ミネラルをたくさん摂るようにしました。そうした栄養療法に加えて、橋谷さんから月1回の「膣洗浄」を勧められ、3ヶ月続けたそうです。

プログラムには、妊娠中の不安やストレスなどを緩和するメンタル面のケアもセットされ、病気の進行による胎児への影響など不安を抱えていたNさんには、そうしたマインドサポートも大いに役立ちました。

妊娠後期になるにつれて、グリーンやキャロット、ミネラルを、あまり回数多く飲めないこともあったそうですが、その都度、橋谷さんに相談しながら続けたそうです。

プログラムを始めて1ヶ月、Nさんは「グリーンを飲んでから便通が良くなり、体調もみるみる良くなった」と変化を実感します。そして始めて3ヶ月後の12月に、無事元気な赤ちゃんを出産します。

驚くのは、出産後の検査で高度異形成だった病変はレベル2(中

度)になり、主治医から「こういうケースは珍しい」と大きな病院でみてもらうよう勧められたことです。産後3ヶ月、その病院で再検査したところ、高度異形成はレベル1(軽度)にまで下がっていました。

担当医も「信じられない」と目を疑ったそうですが、病変が小さくなり、手術の必要がなくなったことにNさんはほっと一安心。食事や栄養を見直し、不安を払拭できたことで健康状態は大きく改善、高度異形成は退縮してしまつたのです。今後も経過観察は怠れませんが、Nさんのように、メンタルや前癌病変に不安を感じている人はぜひ一度、相談してみるといいでしょう。(完)



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。

ミネラルたっぷりのボタラボファーム畑で育ったじゃがいもです。今回はじゃがいもの美味しさを生かしたレシピをご紹介します♪

じゃがいもの効果

Check

じゃがいもの購入はこちら

整腸作用

本来の食物繊維に加えて加熱するとでんぷん質が食物繊維のような働きをする特性があります。カリウムによる利尿作用・むくみ改善も♪

肌荒れ防止

食物繊維やでんぷん質の整腸作用だけでなくビタミンCも豊富。潤いのある肌作りに必要なコラーゲンの生成をサポート。

冷え性改善

じゃがいもは体を温めてくれる作用があるほかカリウムが塩分調整を助け血液循環を活発にすることから、冷え性・便秘・高血圧の予防にも。



1



アボカドとポテトのサラダ

材料 (4人分)

- ジャガイモ…2個
- ツナ缶…1缶
- アボカド…1個
- ココナッツミルク…大さじ4
- A レモン汁…大さじ4
- おろしニンニク…1/5片
- レモンの皮擦りおろし…1/2個
- B マヨネーズ…大さじ3
- 塩胡椒…適量
- 天然ペプチドだし…大さじ1

作り方

- ① ジャガイモは皮付きでスチーム30分、オープン180度で30分加熱し、皮を剥きフォークで滑らかになるまで潰す。
- ② ①にAとBを加えよく混ぜる。
- ③ アボカドは1.5cmに切りツナ缶は油を切り②に混ぜる。
- ④ 盛り付けた上にレモンの皮を散らす。

根菜チップサラダ

- 材料
- ジャガイモ…適量
 - ナチュレオ…〃
 - 水菜…〃

- 【ドレッシング】
- アップルサイダー…1/4CC
 - 天然ペプチドだし…大さじ1
 - すりごま…大さじ2
 - ナチュレハニー…小さじ1
 - 塩…少々
 - カプレオ…大さじ2

作り方

- ① ジャガイモは皮付きのままスライサーでスライスしてペーパーで挟んで水分を切る。ナチュレオで160度の低温で揚げる。
- ② 水菜は5cmに切り①を乗せてドレッシングをかけていただく。

使用したじゃがいもは「シャドークイーン」という皮も果肉も紫色のじゃがいも！βアントシアニンが多く含まれていて栄養たっぷりです。



2

3



ジャガイモのピザ風

材料 (2人分)

- ジャガイモ…2個
- 豚こま肉…200g
- A しめじ…1/2袋
- 天然ペプチドだし…大さじ1
- おろしニンニク…1片
- ピザ用チーズ…80g
- パセリみじん切り…少々
- B 塩胡椒…少々
- オリーブオイル…大さじ2

作り方

- ① ジャガイモは皮付きのまま縦半分に分けてから薄切りにする。
- ② ボールにAとBを加えて手で混ぜる。
- ③ フライパンを熱して②を肉に火が入るまで炒めて全体を丸く平らにして蓋をして3分蒸し焼きにする。
- ④ チーズの3/4をフライパンの縁に散らし蓋をして弱火で5分焼き、残りのチーズを中央にのせて焼く。最後にパセリを散らす。

オーガニックではないジャガイモは皮を取ってください

今回のレシピで使用したボタラボ製品はこちら



購入はこちら

