

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Botala Vie

Contents

Topics

ウイルスに負けない免疫力を培う。
「ミネラル」の働きに注目!

BOTALABO PRODUCT

“脂肪が溜まらない!素早くエネルギーに!”
MCTオイル「カプレオ」

スチームオーブン料理教室

「変わりだねレシピ」

10月号
2022 Oct.

ウイルスに負けない**免疫力**を培う。 「ミネラル」の働きに注目!

新型コロナの第7波が猛威をふるっています。お盆明け（8月19日）の1日の国内感染者数は26万人を超え過去最多となり、現在もまだ収束の見込みはありません。感染症から身を守るために様々な対策が呼びかけられていますが、中でも実践しておきたいのが栄養対策です。今回は、病気が発症するか否かを左右する「免疫機能」にスポットを当て、その働きに欠かせない栄養素について見ていきましょう。

病気を左右する免疫機能

菌やウイルスは、私たちの身の回りに無数に存在しています。マスクやアルコール、殺菌剤などを駆使しても100%予防することは難しく、それらに触れない・取り込まないようにすることは不可能と言えます。もちろんそういった対策も必要ですが、体内に入ったウイルスが勢力を増して、病気や体調不良として現れるかどうかは最終的に一人ひとりの「免疫機能」にかかっています。

身体の免疫機能は、主に免疫細胞の働きによって成り立っています。免疫細胞が体内に入ってきた菌やウイルスなどを素早く感知し、撃退します。免疫細胞は大きく2種類に分けられ「自然免疫」と「獲得免疫」があります。

自然免疫は人間の体にもともと備わっている免疫機能で、マクロファージや好中球、ナチュラルキラー細胞などが知られています。自然免疫は最前部隊で、

病原体（ウイルスや細菌など）が侵入してきた時にまず始めに出勤し、いち早く排除しようとしています。

自然免疫では手に負えない病原体がいる場合に力を発揮するのが「獲得免疫」です。獲得免疫は、先天的に備わっているものではなく、一度経験した病気の情報を元に抗体を作り出す免疫機能です。獲得免疫には、B細胞やT細胞などがあり、特定の病原体に対して強力な攻撃をしかけます。

免疫を支えるミネラル

免疫細胞は様々な栄養素の働きによって機能しています。補酵素として働くビタミンや免疫細胞そのものの材料となるタンパク質など、毎日の食事の質がそのまま免疫細胞の質になっているとも言えるでしょう。

中でも免疫機能に大きく関わりとされるのが「ミネラル」です。ミネラルは現在100種類以上も見つかっており、骨格の形成

や神経の伝達、体液の酸性・アルカリ性の領域を保つpH調整、酵素反応に関わるなど体内で重要な働きをしています。そのほかにもタンパク質やビタミンなど様々な栄養素を代謝させるために必須であり、有害物質の排除や毒性を抑制するなど、デトックス効果もあるとされています。

免疫機能には多数のミネラルが関わっていますが、特に「亜鉛」は自然免疫と獲得免疫の両方に関わる重要な栄養素です。亜鉛は、自然免疫であるマクロファージや好中球、ナチュラルキラー細胞の生成に必須とされており、免疫細胞が病原体を認識するための情報伝達や抗体の生成にも密接に関わっているとされています。

自然免疫の低下の原因として挙げられるものに「鉄不足」があります。好中球が病原体を排除する時に必要な酵素は、鉄がなければ機能しません。さらに、鉄が不足していると免疫機能の司令塔とも言える「T細胞



胞」の減少にもつながる(※1)こともわかっています。

同じように「銅」が不足してもマクロファージやT細胞の活性が弱まることも報告されており、好中球の数の減少、菌やウイルスなどを撃退する能力の低下(※2)も考えられています。

ミネラルはチームで働く

ためには、体温や体内の水分を調整するマグネシウムやカリウム、ナトリウムといったミネラルを摂取することが不可欠です。さらにミネラルは「チームで働く」ということもおさえておかなければなりません。私たち人間が健康を維持するためには、最低でも45種類以上のミネラルが必要とされています。相互に関係し合うミネラ

今年の夏は熱中症患者も増加しました。熱中症対策としては、こまめな水分補給やエアコンの使用などがあげられますが、ここでもやはり免疫機能や自律神経に目を向けることが大切になります。

季節の変わり目の温度変化に対応するためには、体温や体内の水分を調整するマグネシウムやカリウム、ナトリウムといったミネラルを摂取することが不可欠です。

不足しがちなミネラルをカバー「ポタラボミネラル77」

健康維持のために、毎日の食事で補う必要があるミネラル。現代の食環境では年々摂取しにくくなっていることをご存知でしょうか?本来ミネラルが豊富とされる野菜や果物は、農薬や化学肥料の使用によりミネラルの量や種類が昔に比べて極端に減少しています。

また、コンビニ食や加工食品の普及により、代謝への負担や解毒などにミネラルが消耗され、結果としてミネラル不足に陥る人が増えています。

ポタニック・ラボラトリーの主要製品である「ポタラボミネラル77」は、手軽に良質なミネラルを補給できる優れたものです。古代の植物が長い年月をかけ積み重なった「ヒューミックシェール」と呼ばれる堆積植物が原料で、ここからはなんと約77種類ものミネラルが検出されます。独自の抽出法によって自然のミネラルバランスを保ちながら精製加工し、添加物などを一切加えずに製造されています。不足しがちなミネラルの補給に、ぜひお試しください!



ミネラルについてチェック



〈出典元〉

※1 Christopher L Bowlus. *Autoimmun Rev.* 2003 Mar;2(2):73-8.doi:10.1016/s1568-9972(02)00143-x.

※2 S S Percival. *Am J Clin Nutr.* 1998 May;67(5 Suppl):1064S-1068S. doi: 10.1093/ajcn/67.5.1064S.

vol. 30

アトピー性皮膚炎は、 食事と栄養をチエツク。

食事を見直すことは、ときには一本の注射や薬より効果がある。私は、常日頃からそんな患者さんを数多く見てきています。このコラムでも、食事の見直しや栄養管理を徹底して健康を取り戻した患者さんを紹介してきました。今回は、60代の母親が二人の息子さんの病気や体の異変を、食事と栄養を見直すことで改善したお話です。

埼玉県出身の60代の女性・Mさんは、今から5年前に長野県に移住しました。「水と空気がきれいなこと」が移住を決めた大きな理由ですが、40代の頃にご主人を事故で亡くされてお「子どもたちのためにも、自分が健康



で長生きしないといけない」と、健康や食生活などに人一倍気を使ってきました。

異色なのは、40歳を過ぎてから看護学校に通って資格を取り、50歳を過ぎたからは鍼灸師の学校で勉強し、それぞれ国家資格を取得されていることです。看護師として病院で働きながら、家に帰れば家事や育児をせさせとこなす。どんなに忙しい時でも「子供たちには自分で料理を作って食べさせた」そうです。

栄養の重要性をわかっていたMさんは、病院に勤務していた当時、高血圧や糖尿病などに悩む患者さんが「薬を飲んでなかなか良くならない」姿を目にするたびに、日頃の食事や栄養の重

要性を痛感したといえます。

Mさんには3人の息子さんがいます。それぞれ独立して首都圏で暮らしていますが、そのうちの三男さんが、2020年の夏、Mさんの住む長野県に引っ越してきました。住み慣れた都会を離れ、空気のきれいな環境のなかで新たな一歩を踏み出そうと思ったのでしよう。

ところが引越してほどなく、Mさんは久しぶりに会った三男さんの異変に驚きます。顔や首筋が、赤く腫れ上がり、しきりに痒みを訴えていたのです。三男さんは高校生の頃に、一時期アトピー性皮膚炎に悩まされたことがありますが。それでも、成人してからは悪化することもなく普通に過ごしていたそうです。

一人暮らしでおそらくは、食事も不規則で、仕事のストレスや心労なども重なって症状に現れたのかもしれない。聞けば、お酒が好きで、ラーメンや出来合いの惣菜などで済ませることが多い食生活を送っていたとか。「これは栄養の問題だわ」と確信したMさんは、さっそく翌日から食生活を見直す一方、体に不足している栄養を徹底的に摂るように促します。

糖質を極力制限し、主には野菜や煮

物、魚などに加え、ココナッツオイル(MCTオイル)など体に良い脂を使った料理を作って食べさせます。一方で、Mさん自身が愛用していたボタニック・ラボラトリーの製品を使って必要な栄養を徹底的に補充します。

その結果、三男さんの皮膚の症状は「1ヶ月もしないうちに治まった」といいます。ちなみに三男さんは、引越してすぐ近くの皮膚科に行き、薬を処方してもらったそうですが、Mさんの食事と栄養補充を続ける中「一週間ほどで体の調子が良くなって、薬はすべて処分した」との事です。

食事と栄養を見直すことでアトピーは改善する。Mさんも、三男さんもそう実感したのも束の間、今度は長男に異変が起こります。Mさんとボタニックとの出会い、そして三男と長男の二人の息子さんの経過については、次回お伝えいたします。(つづく)



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。

2022
10

スチームオーブン料理教室

変わりだねレシピ

今回は身近な食材を少し変わったレシピでご紹介♪新しい美味しさを是非、ご賞味ください。



ミネラルを美味しく食べられる

Recipe
No.1

ジャガイモのしらすマリネ



材料

- A**酢……………大さじ2
 - A**ポタラボミネラル77…大さじ2
 - しらす……………60g
 - ジャガイモ……………2個
 - ロースハム……………8枚
 - 万能ねぎ……………大さじ3
- 【たれ】
- 酢……………大さじ2
 - 醤油……………小さじ2
 - 胡椒……………少々
 - カプレオ……………大さじ2
 - 天然だし……………大さじ2

作り方

- ①しらすに**A**を混ぜておく。
- ②ジャガイモは薄めの半月切りにして水に晒しスチームを10分かける。
- ③たれに粗みじん切りにしたロースハムと①を合わせて②にかけ万能ネギを散らす。

ポタラボファームのじゃがいもを使用

栄養満点で食べ応えもバッチリ

Recipe
No.2

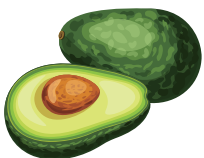
アボカドと豚バラの重ね焼き

材料（2人分）

- 豚バラ厚切り……………200g
- かぼちゃ……………1/8個
- アボカド……………1個
- 塩胡椒……………少々
- オリーブオイル…大さじ2

作り方

- ①豚肉は4cm幅に切る。かぼちゃは縦に薄切り、アボカドは半分に種を取り縦に薄く切る。
- ②耐熱容器に①を交互に入れ、塩・胡椒・オリーブオイルを回しかける。
- ③200度20分焼く。



今回のレシピで使用した **ポタラボ製品** はこちら

購入はこちら



ポタラボミネラル77 (徳用)
標準価格
19,440円(税込)



ココナッツオイル
カプレオ
標準価格
2,225円(税込)



天然ペプチドだし
標準価格
3,600円(税込)



ポタラボファームの
じゃがいも
標準価格
400円(税込)

