

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Bota la Vie

Contents

Topics

ココナッツオイルで
ウイルスに負けない体づくり

BOTALABO PRODUCT

“ココナッツオイル”
ナチュラルオ&ケトレア

愛を込めて

「バレンタインデーレシピ」

2月号
2023 Feb.

ココナッツオイルで ウイルスに負けない体づくり

本格的な寒さになってきました。この時期に体調を崩す方は多いのではないのでしょうか？今年の冬は新型コロナウイルスはもちろん、インフルエンザの脅威も見過ごせません。ワクチンやマスク・アルコール消毒で予防する方が多いと思いますが、体内から予防するのはいかがでしょうか？今回は体内から予防するココナッツオイルについてご紹介いたします。

ココナッツオイルとは

ココナッツオイルの効能についてご存知でしょうか？よく知られるところでは「酸化に強い」「脂肪になりにくい」といったものが挙げられます。酸化しやすい、一般的なサラダ油などに多く含まれている不飽和脂肪酸は、体内で活性酸素と反応します。この活性酸素が増えると、脳や血管・皮膚の酸化、細胞へのダメージとなり、がんや老化の促進・免疫力の低下を引き起こし、動脈硬化などの原因にもなりやすくとされています。

対してココナッツオイルは、約91%が飽和脂肪酸で構成されています。この飽和脂肪酸は加熱しても酸化しにくい特徴を持っているため、料理に使用するのが最適です。

「脂肪になりにくい」理由として、ココナッツオイルは燃焼が早く、ケトン体が合成されやすい中鎖脂肪酸が約60%含まれています。この中鎖脂肪酸は

唾液と胃液で分解されると、素早くエネルギーとして消費され体内で脂肪になりにくく、これによってダイエットにも向いていると言われています。

抗菌・抗ウイルス作用

さて、これらの効能以外にココナッツオイルには「抗菌・抗ウイルス作用」があることをご存知でしょうか？ココナッツオイルに多く含まれている中鎖脂肪酸であるカプリル酸・カプリン酸・ラウリン酸、これら3つの脂肪酸が体内に取り込まれ、分解されると「モノカプリル」「モノカプリン」「モノラウリン」という物質に変化します。これらの物質に変化することで抗菌・抗ウイルス作用が活性化されます。更に3つの物質はそれぞれ異なる抗菌・抗ウイルス作用があるため、相乗効果を発揮するとされています。(図1参照)

図1



アメリカのコネチカット大学の試験報告書によると、中鎖脂肪酸である「カプリル酸」は長鎖脂肪酸と比べて抗菌・抗ウイルス作用だけでなく、殺菌能力も強いという研究結果が示されています。また一般的に使用されている抗生剤は、過度の使用により大腸菌やサルモネラ菌等が様々な薬剤耐性を獲得して治療を困難にしていることも指摘されています。カプリル酸は様々な仕組みによって殺菌、更に細菌側の負担が少ないことも挙げられています。(※1参考)

ウイルスに負けない体づくりへ

このようにココナッツオイルには優れた「抗菌・抗ウイルス作用」がありますが、普段から私たちがどのように取り入れた方がいいのでしょうか？まずは普段の料理で積極的に使用することをおすすめします。

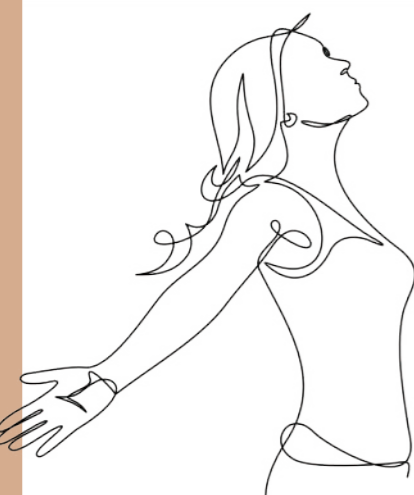
サラダ油の代わりに炒め物や揚げ物で使用するのももちろん、スープやコーヒーに入れる

ことで手軽に摂ることができません。お味噌汁や、サラダのドレッシング代わりにするのもおすすめです。

オイルプティングも効果的な使用法のひとつです。オイル大さじ2杯程を口に含み、20分間ほどうがいします。こうすることで口内細菌のみならず、体の毒素がオイルに溶け出し排出できると言われています。

ココナッツオイルをきちんと摂取することで抗菌・抗ウイルス作用だけでなく、体を温め、免疫を上げるといった効果も期待できます。マスクやアルコール消毒といった外側の予防だけでなくココナッツオイルで身体の内側からウイルスに負けない体づくりに取り組んでみてはいかがでしょうか？

※1 参考文献 University of Connecticut M.K.M. Nair and 6 others (2005) Antibacterial Effect of Caprylic Acid and Monocaprylin on Major Bacterial Mastitis Pathogens. Dairy Sci. 88:3488-3495



vol. 34

食べ物も、飲み物も摂れない 高齢の母親が口にしたものは？

このコーナーでは、医療の力だけでは改善できない患者さんが、栄養の力を借りて状態が良くなったケースを数多く紹介してきました。とはいえ栄養がどの程度役立ったのか、目で確認することはなかなかできません。しかし今回は、それがはっきりわかった高齢女性のケースをとりあげましょう。

埼玉県に住む60代の男性は、2022年8月のある日、母親が入居している施設から突然、電話を受けました。

「あのう、実はお母様の健康状態が思わしくありません。クリニックの先生に診てはいただいたのですが、食べ物も、飲

み物も受けつけられないのです。ご家族にお知らせした方がいいかと思いついて…」

会社経営をしている男性は、仕事を途中で切り上げ、急いで現場に駆けつけます。母親は95歳で、4年ほど前に施設に入居しました。男性によると「認知機能に多少の不安はありますが、基礎疾患もなくそれまでは普通に元気にしていた」そうです。

しかしコロナ禍が、様相を一変させてしまいます。家族が面会に行ってもガラス越しに顔を合わせ、短い会話を交わすだけ。そんな日々が3年近くも続くと、さすがに気持ちは塞ぎがちになります。それでも仕事の合間を縫って、男性は「週に一度は母親の様子を見に通っていた」といいます。



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。

しかし施設に到着しても、コロナ禍

の折、すぐに面会はできません。係の人に詳細を聞くと「ここ数日はずっと寝たきりで、食べ物も飲み物もあまり摂らない、栄養は点滴で補給している」状態でした。担当医師からは「このまま何も食べない、飲まない状態が続くと、一週間はもたないかもしれない」と告げられたそうです。

男性は覚悟をしました。医学的な延命治療は難しいし、面会も自由にできない。最後に「なんとか様子を見させてほしい」と懇願します。結果、特別の計画で「看取り」介護として、外階段から母親との面会が許されます。そこには、点滴の管が連なり、臉を閉じて体を横たえた、やせ細った母の姿がありました。

男性が必死に声をかけると「微かに手が動いた」といいます。男性は、最後の望みとして施設の人にこう申し入れをします。

「口にしないかもしれませんが、最後に母親に飲ませてやりたいものがあります。その時間だけ面会を許可していただけないでしょうか？」

それは、ボタラボグリーンでした。施設の人たちは「水さえ飲まれないのに大丈夫かしら？」と訝りながらも、男性の要望を聞き入れてくれました。

男性は施設の帰り道、すぐにボタラボグリーンに連絡を入れ、仲の良いスタッフに、グリーンを飲ませたい旨、告げます。そして翌日、母親の元を訪れると、寝床の水さしで、ほんの少しずつ口元を潤すように飲ませていきま

した。

「なんとか飲んでくれ…」
男性は祈るような気持ちでした。しばらくすると、その願いが通じたのか、グリーンは母親の喉を通っていきました。たった100CCを飲ませるのに1時間15分もの時間がかかりました。しかし、その日から母親の様子は少しずつ変わっていったのです。一体どんな風に変わったか？ 詳細は次号でお伝えしましょう。(つづく)



バレンタインデーレシピ

材料

- A
- ナチュレオ100cc
 - 絹ごし豆腐 100 g
 - ナチュレハニー 30 g
 - ピュアカカオパウダー 30 g
 - ピリナッツ 適量
 - カカオ 適量

作り方

- 1 ナチュレオを湯煎して溶かす。※固まっている場合
- 2 Aの材料をミキサーで混ぜる。
- 3 お好みでピリナッツを加え混ぜる。
- 4 サランラップを敷いたバットに流し入れ冷蔵庫で固める。
- 5 少し固まったらお好みの大きさに切り、カカオをまぶして更に冷凍庫で固める。

柔らかい

豆腐のチョコレート



簡単♪

やみつきチョコフレーク



材料 5人分

- ココフレーク.....200g
- ナチュレオ.....100g
- ピュアカカオパウダー ... 30g
- ナチュレハニー 20~30g
(お好みで)

作り方

- 1 カカオパウダーとナチュレハニーをふるいにかける
- 2 ①にナチュレオを入れて混ぜる。
- 3 ②にココフレークを入れて混ぜ合わせる。
- 4 パッドなどに入れて、冷蔵庫で冷やし固めたら完成!

サクサク

ココフレーククッキー

作り方

- 1 Aの材料をミキサーにかける。
- 2 レーズンを加え少し攪拌する。
- 3 サランラップを敷いたバットに①を平らにのばす。
- 4 レーズン、ピリナッツを細かく切り、上にポタラボレッドビーツをふりかける。
- 5 ラップで蓋をして冷蔵庫に入れて固めて切る。

材料 5人分

- A
- ココフレーク..... 1袋
 - ピュアカカオパウダー...大さじ4~5
 - ナチュレオ.....大さじ4~5
 - ココナッツミルク300g
 - レーズン.....大さじ2

トッピング

- レーズン.....大さじ2
- ピリナッツ.....10~20粒
- ポタラボ
- レッドビーツ.....適量



今回のレシピで使用した

ポタラボ製品

購入はこちら

