

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

# *Bota la Vie*

Contents

Topics

季節の変わり目にやってくる  
アレルギーと肌荒れの栄養対策！

BOTALABO PRODUCT

“ボタラボレッドビーツ”

BOTALABO RECIPE

「がんを生きぬく最強のレシピ」

4月号  
2023 Apr.



# 季節の変わり目にやってくる アレルギーと肌荒れの栄養対策!



毎年この時期になると頭を悩ます花粉症。季節の変わり目は、アトピーや肌の代謝トラブルも起きやすくなるため、耳鼻科や皮膚科に行く人が増える傾向にあります。アレルギーなどの症状は、食生活で改善するケースも少なくありませんが、実際どんな栄養を摂れば良いのでしょうか? 今回は、アレルギーの予防と皮膚の健康に関する栄養についてみていきます。

## 花粉症、アレルギーの仕組み

花粉症で鼻水や涙が止まらない、アトピーやアレルギーで皮膚に炎症が起きている。これらの症状は、身体の免疫反応によって起きているとされています。例えば花粉症の場合は、鼻や口、目などから侵入してきた花粉を、身体の免疫システムが異物と判断して鼻水や涙、唾液などを分泌し外に流し出そうとします。

免疫システムがアレルギーの原因物質(アレルゲン)に過剰に反応し、症状が止まらなくなり慢性化する。これが花粉症やアレルギーの症状の原因の一つと考えられています。

マスクをつけて体内にアレルゲンをとり入れないようにしたり、薬で症状を抑えるなどが一般的な花粉症対策ですが、私たちの身体の機能に目を向けてみると根本的な解決策が見えてきます。花粉症やアレルギーのアレルゲンは、身体の粘膜細胞を通じて体内に侵入します。口

腔内や鼻、目などの粘膜が丈夫であれば、アレルゲンが体内に侵入するのを防げるので、免疫の過剰反応を防ぐことができます。そのため、アレルギーの症状を根本的に抑える最初のステップは、健全な粘膜細胞を作ることが重要と言えます。

粘膜を強化するためにはビタミンやミネラル、タンパク質などの栄養素を過不足なく摂取することが大切です。中でも「ビタミンA」は粘膜細胞の材料となるので、健全な粘膜を維持するために必須の栄養素です。

## 皮膚をサポートする栄養

季節の変わり目の肌トラブルにもビタミンAが欠かせません。暖かくなると皮膚の代謝が早まり、細胞の生まれ変わりに伴う解毒反応が起きやすくなります。また急激な温度変化による自律神経の乱れも、この時期の肌荒れの原因として考えられています。これらの症状もまた、皮膚や粘膜を丈夫にする

ビタミンAを補給することで対策できます。

ビタミンAは、皮膚のバリア機能を高め、ニキビや吹き出物、肌荒れなどを予防する働きがあります。皮脂分泌をコントロールし保水力を高める働きもあるとされており、ターンオーバーを正常化させて健全な皮膚を作り出します。

さらに、すでに炎症が起きた皮膚を修復するのもビタミンAの働きの一つです。皮膚をはじめ全身の細胞は、食べ物による酸化や糖化のストレス、紫外線や電磁波などによって発生する活性酸素の影響などで、日々ダメージを受けています。皮膚の再生を促進する「ビタミンA」は、肌トラブルが起きやすいこの時期に必ず摂りたい栄養素といえます。

またビタミンAは、皮膚の保湿や柔軟性を高める「ヒアルロン酸」の生成にも関わるため、ドライスキンやアトピーなど、皮膚の乾燥を抑えるためにも効果的とされています。

## 粘膜を強くする食事

肌トラブルを解消するために、もちろん炎症を引き起こす食品をなるべく摂取しないようにすることも忘れてはいけません。特に炎症や老化を加速させる酸化した油や精製糖質は、皮膚の健康のためにも極力避けたい食品です。

ビタミンAは、にんじんやほうれん草、レバー、卵(特に卵黄)、うなぎなどの食品に多く含まれています。日々の栄養補給ではビタミンAの含有量が豊富な、にんじんが特におすすめです。にんじんには、皮膚や粘膜をサポートだけでなく、抗酸化作用や免疫機能を高めるなどの働きがあります。アレルギーだけではなくがんや生活習慣病などの予防にも良いとされており、にんじんに含まれる栄養素に関する研究も多数報告されています。

昨年(2022年10月)新たに発表された研究では、にんじんに含まれる食物繊維の一種「ペ

## ビタミンAが豊富な食べ物



※1 出典: Nutrients 2022, 14 (20), 4258

vol. 36

## 後腹膜がんに侵され、食事と 栄養で体質改善。がんはどうなった？

今回は「後腹膜(こうふくまく)がん」という希少ながんに侵された70代の男性が登場します。医師からステージ4と告げられ余命宣告まで受けますが、2年以上経過した今も男性は変わりなく生活しています。手術や抗がん剤などでの治療は難しく、食事と栄養を徹底的に見直すことで体質改善を図ったそうです。果たしてがんは、どうなったのでしょうか？



もすがる思いで先生に相談します。  
「糖質と塩分はいっさいやめて、まず体をケトン体質に切り替えましょう」と教えられ翌日からさっそく実施に移します。ご主人はむかしイタリアンのシエフをしていたことがあり、自分で料理をしたり野菜を多めに摂る食事を心がけていました。ただ仕事の都合上、朝早く夜は11時過ぎに戻ってから食事という生活を長年続けていました。ご飯や甘いものが大好きで、おまけにヘビースモーカーでもあったようです。

そんな人が果たして過酷な食事制限を続けられるでしょうか？ ところが半年後、腫瘍マーカーの数値は急激に下がっていたのです。(つづく)

東京都内在住の70代の男性は今から2年前の冬、仕事中に突然腹部に痛みを覚えます。数日前から下痢が続き、なんとなく違和感があったことに思い当たります。それまで風邪ひとつ引いたことがなく、若い頃からゴルフやスキーをはじめスポーツが得意で、70歳になっても仕事を続けるなど健康には自信をもっていました。

それだけに奥さんも気がかりだったのでしよう。本人が「お腹の調子が悪くて…」と打ち明けると、すぐに自分がかかっているクリニックに行くことをすすめます。クリニックの主治医がエコーで男性のお腹をみると、後腹膜に大きな影がありました。精密検査を受けな

そうです。

近くの総合病院を紹介され、CTを撮って改めて画像を見てみると「後腹膜にできた腫瘍」だとわかりました。後腹膜がんとは、腹部の背中側にある後腹膜に発生する腫瘍の総称で、年間の新規発症者は10万人に1人ともいわれる非常に稀ながんです。後腹膜には、腎臓や尿管・膀胱などの臓器や、一部の消化管、腹部大動脈・下大静脈といった大血管なども存在するため治療も難しさが伴います。

検査結果の当日、男性は仕事が休めないことから、奥さんと息子さん話聞きに行きました。がんはすでに大きくなっており、医師から「がんのある位置が悪く、手術はできないし、大き

ぎて抗がん剤治療で消滅させるのも難しい」と言われたそうです。そればかりか、ステージ4でこのまま放置すれば「余命は2ヶ月ぐらい。明日死んでもおかしくないほど深刻な状態」とまで宣告されるのです。

衝撃でした。まさか。どうしよう。信じられない。奥さんと息子さんを受けたショックは計り知れませんが、それでも冷静になると、奥さんは必死で自分を奮い立たせます。

そのときに思い出したのがボタニック・ラボラトリーの森山先生でした。森山先生とは友人を介して半年ほど前から面識がありました。先生が提唱する正常分子栄養学<sup>®</sup>に共鳴し、食事や栄養の大切さを感じていた奥さんは、薬に



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。





# 「がん」を生きぬく最強のレシピ

## 本書からの特別抜粋

ボタニック・ラボラトリーが推奨する「正常分子栄養学®」では、「がん細胞の**エサ**は**“糖質”**と**“塩分”**である」と考えています。今回は糖質も塩分も一切使用しないレシピをご紹介します。「がんになっても美味しい料理が食べたい!」「がんに打ち克つ食事がしたい」という方に向けた簡単で美味しいレシピです。

## にんじんの酢づけ

### 材料(4人分)

- |   |              |      |
|---|--------------|------|
|   | にんじん         | 2本   |
|   | 天然ペプチドだし     | 大さじ1 |
| A | アップルサイダービネガー | 適量   |
|   | 白バルサミコ酢      | 適量   |
|   | MCTオイルカプレオ   | 適量   |
| B | レーズン         | 適量   |
|   | ひよこ豆         | 適量   |

### 作り方

- 1 にんじんは千切りにしてビニール袋に入れ天然だしを加えて一晩置く。
- 2 1を絞ってAを合わせ、Bも合わせる。(レーズンは水にひたし糖分を取り除く)



## 納豆入り卵焼き

### 材料(1巻き)

- |   |          |      |
|---|----------|------|
| A | 卵        | 2個   |
|   | 天然ペプチドだし | 大1   |
|   | ひきわり納豆   | 適量   |
|   | ココナッツオイル |      |
|   | ナチュレオ    | 大さじ2 |
|   | 大根おろし    | 少々   |

### 作り方

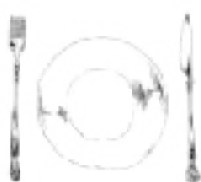
- 1 ボウルにAを混ぜ合わせる。
- 2 フライパンを熱してココナッツオイルを加えて、1を流し入れ、ひきわり納豆を混ぜたものを巻いて焼く。
- 3 大根おろしを添える。



「がん」と言っても様々な種類があり個人差もあります。「自分は何を食べたらいいのだろう?」と疑問に感じている方のために「がん患者様向け」のプログラムを開催しております。ご興味のある方はぜひご参加ください。(詳細は同封のご案内チラシ「がんフードプログラム」をご覧ください)



今回のレシピで使用したボタラボ製品はこちら



天然ペプチドだし  
標準価格  
3,600円(税込)



ココナッツオイル  
ナチュレオ  
標準価格 (912g)  
2,592円(税込)



ココナッツオイル  
カプレオ  
標準価格  
2,225円(税込)



購入は  
こちら