

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Bota la Vie

Contents

Topics

こどもたちの未来を守る！
心と身体の健康コンベンション

BOTALABO PRODUCT

“ボタラボオメガミネラル”

BOTALABO RECIPE

「グルテンフリーおやつ」

6月号
2023 Jun.

こどもたちの未来を守る！ 心と身体の健康コンベンション

NPO法人日本がんコントロール協会の初めての試みとなる「こどもの心と身体の健康コンベンション」が、2023年4月15日、東京都千代田区の日本教育会館で開催されました。オンラインでもLIVE配信され、5人の専門家が、近年増えている子どもの発達障害の問題点や解決策などを独自の視点で紹介し、参加者から感動の声が数多く寄せられました。



米田倫康氏

正しい理解と「個」を見守る

最初の演壇に立ったのは、精神医療現場で起きている人権侵害問題などに取り組み米田倫康さんです。米田さんは、子どもの発達障害は「医学とPRマーケティングによる情報が混在し、

正しく理解されていない」と指摘します。「医療機関で発達障害と診断された大半が、症状はあっても原因がわからない『症候群』。医学的な原因とメカニズムがきちんと解明されている『疾患』とは違う」として、症候群に対して薬物治療を行っていない現状に危機感を示しました。

2022年に文部科学省が発表した全国調査で、小学生10.4%、中学生5.6%、高校生2.2%に発達障害の可能性との新聞記事を紹介し、「調査は担当教諭から見た主観がベース、医師の診断に基づくものではない」と、イメージやマーケティングに躍らされず、確かな情報を見極めることが「正しい理解」



茂木厚子氏

につながると強調しました。

続いては、発達が気になる子どもたちを対象に、早期介入セラピーなどに取り組んでいる茂木厚子さんです。茂木さんは、「2022年の学生自殺者数1063人のうち、小中学生の自殺者は514人。発達障害や不登校、いじめ、虐待、引きこもりなど、



森山晃嗣理事長

栄養の欠乏が子どもに影響

午後の部は、日本がんコントロール協会の森山晃嗣理事長が口火を切りました。森山理事長は、子どもの成長・発達と栄養との関係について、長年取り組んできた正常分子栄養学の視点から解説しました。1912年にノール生理学・医学賞を受賞したフランスのアレキシス・カレル博士の「子どもの生命は遺伝子だけに左右されるものではなく、血液、細胞、体液にも記憶力がある」との研究を例に、脳や心は生涯にわたって発達すること。それゆえ体や脳に必要な食事や栄養として、タンパク質、脂質、



山本百合子医師

ミネラル、植物栄養物質をどれだけ摂るかを挙げ、「栄養の欠乏が、子どもの生命と発育に影響を及ぼす」と、子どもの発達障害には正しい食事と栄養が不可欠との認識を示しました。

横浜市にある「すみれが丘ひだまりクリニック」の山本百合子院長は、アントロポゾフィー（人智学）医療から見た子どもの発育について講演しました。アントロポゾフィー医療とは、病気を治療するだけでなく、その病をもつ人の「人間性の回復と発展」をめざすもので、人間を物質のレベル、生命のレベル、感情のレベル、



本間真二郎医師

精神のレベルの4つの構成要素から考え、そのバランスが崩れると病気になるとの考え方に立っています。山本院長は、子どもの発達を「0歳〜7歳、7歳〜14歳、14歳〜21歳の7年周期で捉え、それぞれの周期で自分の意志で自由に動かせる体を完成させていく」とし、触覚、生命感覚、運動感覚、平衡感覚などを意識して、さまざまな面から子どもたちの頭、心、体に働きかける発育について解説しました。

腸内細菌を元気にする
コンベンションの最後を締め括る

たのは、栃木県那須烏山市国民健康保険七合診療所で自然派の医療を実践する本間真二郎医師です。本間医師は、全ての病気は不自然な食事と生活習慣に起因するとの認識に立ち、自然に沿った食事と生活で心と体の健康状態を保つ医療に取り組んでいます。その手段として、対症療法である西洋医学に頼らず、腸内細菌を元気にする食事、生活を心がけ、免疫力を高める重要性を力説しました。妊婦や体内で育つ赤ちゃんの腸内細菌が子どもの発育にも関係することにも触れ「人は生態系であり、微生物と共生している。口の中、腸内、常在菌の状態が健康とつながる最も大切」だと語り、日本の伝統食や身土不二、発酵食品などを取り上げていました。

講演終了後、参加者から「発達障害の現実を知る機会になつてとてもよかった」「どの先生の声も素晴らしい、次回開催への期待が寄せられました。」

ボタラボ体験談

私の栄養スイッチ

Testimonies

今回からの新コーナーです。食や栄養を見直し、体質改善した健康エピソードを紹介していきます。体に「栄養スイッチ」が入った瞬間にフォーカスした、とびっきりの自分再生物語です。

「病弱な体と皮膚の病気が、 20代、30代の私を悩ませた」

Sさんは、小学生の頃から体が弱く「朝礼で、気持ちが悪くなって長く立ってられない」「風邪をひきやすく、人より体力がない」ことに、いつもコンプレックスを感じる少女でした。

もっと強くなりたい、体力をつけたいと、中学ではバスケットボール部に入ります。それなりに頑張っては見るのですが、夏場のハードな練習になるとやはり体力が長く続きません。それでも「昨日の自分を1ミリでも超えよう」と歯を食いしばって練習に励みますが、指定された運動量をこなすことがだんだん苦痛になっていきます。

その頃から、Sさんは頭皮に湿疹が出るようになり、今度は頭の痒みに悩まされます。皮膚科に行くとステロイドを処方され、それからはステロイドと長く付き合う生活になります。体力をつけたいと思って始めた部活でしたが、風邪をひいたり、熱を出したりするのも相変わらずでした。結局、中学3年間で運動は諦め、高校では吹奏楽部に入ります。

Sさんは、体力に不安を抱えています

たが、性格的には真面目で明るくて、ごく普通の学校生活を送ります。人生が変わり始めるのは、高校を卒業してからです。

20歳になったある日のこと体に突然、異変が起きるのです。全身に紅斑や麻疹が出て、皮膚が剥がれ落ちる症状に悩まされます。皮膚科に行くと「尋常性乾癬(じんじょうせいかんせん)」と診断されました。

尋常性乾癬とは、皮膚に紅斑ができ、しだいにその表面が銀白色の細かいかさぶたで覆われ、やがてそれがフケのようにポロポロとはがれる皮膚の病気です。ステロイドや紫外線療法など様々な治療を試みますが、なかなか治りません。

Sさんは夏でも半袖を着れなくなり、そのストレスや仕事の忙しさも手伝って、徐々に塞ぎがちになっていきます。ステロイドがだんだん効かなくなり、新たな治療法や病気の回復を求めますが結局、症状を抑えるためにまたステロイドに戻る。そんな生活が10年以上も続いていくのです。



一体、この先どうなっていくのか？

今から思えば、子どもの頃からの食生活が影響していたのかもしれませんが。糖質が多い家庭料理と大好きだったスナック菓子。Sさんは不安な毎日を送りますが30代の半ばにある女性と出会ったことで、人生が変わりはじめます。ボタニック・ラボラトリーで、正常分子栄養学を勉強した女性のアドバイスでSさんの体に「栄養スイッチ」が入り、徐々に好転の兆しが見えていくのです。その続きは、次号で詳しくお伝えしましょう。(つづく)



美味しく健康的 グルテンフリーおやつ

ココナッツパン

材料(パウンド型1本分)

- 卵 6個
- ナチュレオ 220ml
- ナチュレハニー 大さじ1
- 水 大さじ1
- ココナッツフラワー 60g
- ピュアカカオパウダー 20g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- 塩 小さじ1/3



素材の味を生かして

A

作り方

- ① 常温に戻した卵を白くもったりするまで泡立てる。
- ② 溶かしたナチュレオとナチュレハニーを①に加えさらによく混ぜる。
- ③ 振ったAと水を入れ混ぜてさらに②を加えて混ぜて生地を5分休ませる。
- ④ クッキングシートを型に敷き生地を流し入れオーブンで180度で40分焼く。



キャロットケーキ



材料(12cm丸型1台分)

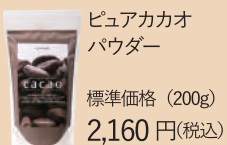
- 米粉 100g
- アーモンドプードル 20g
- シナモンパウダー 小さじ2
- ベーキングパウダー 小さじ1
- 人参 1本 (150g)
- 卵 2個
- ナチュレオ 大さじ2
- レーズン 50g
- くるみ //
- 人参トッピング用 適量
- 【トッピングクリーム】
- クリームチーズ 60g
- 蜂蜜 大さじ1

作り方

- ① 人参をすりおろす。
- ② Aをボールに入れ泡立て器で混ぜる。
- ③ フードプロセッサーに卵・ナチュレオを加えて混ぜ人参を混ぜ合わせる。
- ④ ③に②とBをざっくり合わせて混ぜ型に流し180度で40分焼く。
- ⑤ トッピングクリームを混ぜ合わせ、ケーキの上に塗る。
- ⑥ トッピング用的人参を茹でて5の上に飾る。



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

BOTTLALABO RECIPE