

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Bota la Vie

Contents

Topics

暑さに負けない身体をつくる！
熱中症は 栄養でリスクヘッジ

BOTALABO PRODUCT

“ボタラボグリーン”

BOTALABO RECIPE

食べて夏バテ解消!! “ニンニク活用術”

7

月号
2023 Jul.

暑さを乗り切る強い味方！ポタラボグリーン

ボタニック・ラボラトリーでは、万全な熱中症対策として「体内環境を暑さに順応させること」が大切だと考えています。ミネラルたっぷりの大地で育った大麦若葉が原料のポタラボグリーンは、カリウムやマグネシウム、クロロフィルなどの栄養素が豊富に含まれています。熱中症や貧血対策にぜひお役立てください！

商品ページ（次ページ）をチェック♪



ですが、汗と一緒に失われるミネラルをカバーすることを忘れてはいけません。

貧血気味で鉄が不足している人も要注意です。鉄には全身の細胞に酸素を運ぶ役割があるため、不足すると酸欠状態になり熱中症のリスクが高まるとされています。ミネラルが摂れる食品の代表は、野菜や果物、海藻類、豆類です。鉄分に関しては、レバーや赤み肉、マグロなどに含まれているので、熱中症予防のためにも日々の食事で意識的に食べると良いでしょう。

水分補給は糖質に注意

貧血予防の面では、鉄分やタンパク質が多い食品はもちろん、大麦若葉や緑黄色野菜を摂ることもポイントとなります。緑の濃い植物や野菜に多く含まれる色素成分の「クロロフィル」は、人間の血液成分の一つである「ヘモグロビン」とほとんど同じ分子構造をしています。摂取したクロロフィルは体内でヘモグロビ

暑さに負けない身体をつくる！
熱中症は栄養でリスクヘッジ

梅雨明けが間近となり、暑い夏がやってきます。気温の上昇とともに、毎年この時期から増えるのが熱中症です。本格的な暑さを迎える前に体内環境を整えておくことが、熱中症の発症リスクを抑えることにつながります。今回は、今から取り組みたい暑さに負けない体づくりについてお伝えしましょう。

早めの熱中症対策が大切

コロナ禍による行動制限が解除された昨年の夏は、例年と比べて熱中症患者が増加しました。2022年6月の熱中症による救急搬送者数は全国で15,969人で、2021年の4,945人と比べておよそ3・2倍に増え、調査開始以来過去最多の件数が報告されています。（出典 総務省消防庁令和4年5月から9月の熱中症による救急搬送状況）

熱中症は、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かなくなることでめまいや頭痛、吐き気、けいれんなどのさまざまな症状を引き起こす病気です。一般的な予防法としてはこまめな水分補給やエアコンなどでの体温管理が挙げられます。

一般財団法人日本気象協会は「熱中症ゼロへ」プロジェクト2023を推進しており、早めの対策として「暑熱順化（しよねつじゅんか）」を呼びかけていま

す。暑熱順化とは「徐々に身体を暑さに順応させること」を意味し、暑さの本番を迎える前にウォーキングやジョギング、適度な運動、入浴などで汗をかく習慣をつけて身体を慣れさせておく熱中症対策の一つです。

体内環境を見直す

私たちの身体には、環境に合わせて体温や水分調節をする機能があります。これらの働きは自律神経が担っており、正常に機能させるためにはビタミンやミネラル、必須脂肪酸、タンパク質など様々な栄養素が必要です。中でも、カリウムやマグネシウムなどのミネラルは、熱中症予防には欠かせない栄養素です。

カリウムは細胞内液の浸透圧を調整し一定に保つ働きがあり、不足すると細胞の脱水状態を招きます。マグネシウムは身体の表面から熱を逃す働きがあるため、体温調節に欠かせない栄養素といわれています。夏場は水分補給だけに意識が行きがちで

ンへと変わるため、貧血の改善や血液の質の向上、体内の酸欠予防に役立つと考えられています。

また、水分補給で注意するべきポイントは「過剰な糖質を摂らないこと」です。スポーツドリンクをはじめとする糖質が多く含まれた清涼飲料水は、補給すればするほどかえって低血糖症などに陥りやすくなります。過度な糖質の摂取による急激な血糖値の変化は、臓器や神経に大きな負担をかけます。その結果、めまいや頭痛、手足の震えといった熱中症に似たような症状を招き、さらには集中力や意欲の低下、うつ症状など精神面への悪影響も起きるとされています。スポーツなど激しい運動をしない日常的な水分補給は、糖質が含まれない真水がおすす

めです。本格的な暑さを迎える前の栄養対策が熱中症のリスクヘッジにつながります。水分補給と栄養補給を心がけ、夏の暑さに負けない身体を維持してください。



静岡県在住 40代(女性) Sさんの場合

ボタラボ体験談

私の栄養スイッチ

Testimonies

前回のあらすじ

40代の女性Sさんは、幼いころから病弱で、20代で尋常性乾癬(じんじょうせいかんせん)という重い皮膚病で、常に体調不良を抱えてきました。しかし30代の半ばに、ある女性と出会って人生が変わり始めます。女性から食生活や栄養の重要性を指摘され、いろいろ試してみると体調が徐々に良くなっていったのです。

「糖質制限と栄養の土台から

体質改善。43歳で待望の赤ちゃん」

Sさんがその女性と出会ったのは、仕事関係の人たちに招かれて参加したパーベキューパーティの席でした。女性には、スポーツ選手たちの栄養アドバイザーをしている人で、Sさんは健康的でハツラツとした姿に眩しさを覚えます。

当時Sさんは、なかなか治らない皮膚病と、そのストレスからウツ状態に陥っていました。一方で、和菓子など甘いものやスナック菓子を欲する生活がたりたり、太り気味で、低体温で、足にむくみが出ていたそうです。

Sさんは、女性に自分の体調不良を相談します。すると「食事や栄養に問題がありますね。ここに相談してみませんか？」と、ボタニック・ラボトリを紹介されるのです。一時期、病院で点滴を受けるほどの生活だったSさんは、薬にもすぐる思いだったのでしょう。ボタラボの指導で、ボタラボグリーンを1日2〜3杯、食事は「糖質を控える」ように徹底されます。正しい栄養で体を土台から改善していくのです。

それから2、3ヶ月が経過した頃、Sさんは体の変化に気づきます。下半身

のむくみが消え、体温が上昇し、頭がすっきりして思考がクリアになっていきました。お菓子やスナックにも手を伸ばさなくなり、体から糖質が抜けたことで痒みもあまり感じなくなりました。

体調が良くなり、自分でネイリストの仕事をはじめたSさんは、幸運にも今のご主人になる男性と出会います。重い皮膚病と体調不良から「結婚も子どもも無理」と諦めていたSさんですが、39歳にして夢を掴むのです。

そして、ここからさらにSさんの栄養スイッチが入ります。それまで料理はあまりしなかったのが、夫と自分の体のために栄養バランスを考えた食事を手づくりするようになります。主食は玄米、にんじんやセロリなど栄養価の高い野菜を主体にしたメニューと、スープや味噌汁の出汁にまでこだわりました。加えて、グリーンとボタラボキャロット、オメガミネラル、ミネラルを毎日続け、体調の維持、管理に努めます。

ただ、子どもには恵まれませんでした。

た。栄養の土台づくりが遅かったのと、高齢もあって妊娠しにくい体になっていたのです。つらい不妊治療にも1年半取り組み、妊娠はしたものの流産を2回も経験。それでも諦めませんでした。既存の栄養とタンパク質やビタミン、鉄分を注入して体質改善に取り組み、43歳にして初めて赤ちゃんを授かるのです。

正しい栄養を体に入れることで健康は取り戻せる。尋常性乾癬は完治したわけではありませんが、Sさんは正しい食事と栄養で今、5歳になった子どもと夫と幸せな日々を送っています。

(完)





食べて夏バテ解消!! ニンニク活用術

Botalabo Recipe



ニンニクのすごいパワー

これからの季節、夏バテや熱中症はもちろんコロナウイルスやワクチンで免疫力が落ちている可能性があります。ニンニクの抗菌・抗ウイルス作用を活用して身体の内側から美味しく予防しましょう♪

その1 ガン予防に効果のある食材No. 1

その2 滋養強壮・疲労回復効果

その3 動脈硬化の予防

その4 生の状態 ▶ 天然の抗生物質

その5 免疫力 & コレステロールの調整



ニンニクの醤油漬け

ニンニクだけ or 醤油だけでも使えます。
お醤油がなくなったら継ぎ足しても OK♪

保存瓶 1個分

ニンニク …………… お好みの量
醤油 …………… 適量
(ニンニクが十分に浸かる程度)



作り方

- 1 ニンニクは皮を剥き根の部分切る。
- 2 煮沸した保存瓶に①を入れる。
- 3 沸騰したお湯にニンニクを 30 秒程ぐらせ、ザルにあける。
- 4 粗熱が取れたニンニクに 浸かる位までの醤油を入れて蓋をする。
- 5 冷蔵庫で保存する。
※常温保存不可

ニンニクの醤油漬けの使い方

- 薬味・炒め物に
- マグロのニンニク醤油漬け丼
- 唐揚げの下味に
- きゅうりのニンニク醤油漬け
- 漬けダレに
- スパゲッティーの味付けに
- 冷やしトマトに
- チャーハンの味付けに



ニンニク“ナチュレオ”ペースト

保存瓶 1個分

ニンニク …………… お好みの量
ナチュレオ (ココナッツオイル) …………… 適量
(ニンニクが十分に浸かる程度)



作り方

- 1 ニンニクは皮を剥きフードプロセッサーでお好みの荒さにする。
- 2 煮沸した保存瓶に①を入れる。
- 3 ナチュレオをニンニクに空気が触れないようにたっぷり入れる。
(ナチュレオが固まっていたら袋ごと湯煎する。)
- 4 ③蓋をして冷蔵庫で保存する。
※常温保存不可

ニンニク“ナチュレオ”ペーストの使い方

- 薬味・炒め物に
- パスタのガーリックオイルあえ
- 唐揚げの下味に
- ガーリックオイル蒸し焼き
- スープの薬味に
- アボガドのガーリックオイルあえ
- 卵焼きにちょい足し
- ラーメンの薬味に

