

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Bota la Vie

Contents

Topics

子どもの夏風邪が流行
感染症は食と栄養で対策

BOTALABO PRODUCT

“ボタラボミネラル77
&パインのきらめき”

BOTALABO RECIPE

簡単“夏”レシピ

8月号
2023 Aug.

子どもの夏風邪が流行 感染症は食と栄養で対策

暑い夏がやってきました。熱中症に注意が必要な季節ですが、今年は夏風邪などの感染症にかかる人が増えています。感染症は身体の免疫機能が下がっている時に発症するケースが多いですが、なぜ今流行しているのでしょうか？ 今回はその原因を探り、感染症にかからないための対策について食と栄養の観点からお伝えします。

コロナ生活で免疫低下？

新型コロナウイルス感染症が、感染症法上の第2類から5類に移行した2023年の大型連休明けから、子どもの風邪が急増しています。

夏風邪の代表的な感染症として知られる「ヘルパンギーナ」や重症化すると肺炎のリスクを伴う「RSウイルス」などが増えており、移行前と比べると患者数は数倍になっています。

東京都では、6月12日からの1週間でヘルパンギーナの患者数が、流行の基準となる6.0人（1定点医療機関あたり）を上回ったことで、2019年以来4年ぶりに流行警報が出されました。また、宮城県の仙台市では1医療機関当たりの感染者数は、過去5年間の同じ時期の平均と比較すると、ヘルパンギーナは42倍、RSウイルスは3倍にも増えています。

小児科医や専門家などによると「新型コロナウイルスの影響に伴う免疫力の低下や、本来の密な接し

方が戻ってきたことなどが感染増加につながった」としています。実際にコロナ禍の生活では、身体の免疫機能に悪影響を及ぼしたと言える要因がいくつか挙げられます。

例えば子どもの場合、マスクや過度な手洗い、除菌などの影響により菌との接触が極端に減ったことで免疫が獲得できにくくなっています。外出が減り、日光に当たらなくなったことで免疫細胞をサポートするホルモンやビタミンDといった栄養素を合成しにくいことも、要因の一つと考えられています。

食と免疫の関係

外的環境の影響だけではなく、子どもたちの食事や栄養問題も免疫低下に大きく関わっているとされています。ここ数十年で主食の白米をはじめ、パンや麺類などの精製小麦粉、スイーツやスナック菓子、食品添加物などを口にする機会が増えました。これらの食品は、免疫細胞



が集中する腸内環境を悪化させることが報告されており、アレルギーや自己免疫疾患などのリスクを高めることもわかっています。他にも酸化した油の摂りすぎや野菜不足、慢性的な薬の服用なども免疫低下につながるとされています。

ボタニック・ラボラトリーでは、こうした食や栄養の問題を見直し免疫機能を回復させることこそが、効果的な感染症対策になると考えています。まずは腸内環境に悪影響を及ぼす精製糖質を控え、質の悪い油は摂取しないこと。酸化しやすい植物性の油は、加熱調理には使用せず替わりに酸化に強いココナッツオイルなどを活用することをおすすめします。

ココナッツオイルに含まれるカプリル酸やカプリン酸、ラウリン酸などの成分は、細菌の細胞膜やウイルスの外膜を破壊し不活化することが知られています。特にラウリン酸は母乳にも含まれており、天然の抗菌・抗ウイルス成分として注目されている

他、悪玉菌を抑制し腸内環境を整える働きも期待されています。

免疫強化にはミネラル

根本的な感染症対策には、免疫細胞そのものを増やすことが不可欠です。私たちの身体には好中球やマクロファージ、リンパ球、ナチュラルキラー細胞といった免疫細胞が数多く存在し、菌やウイルスなどから身を守ってくれています。

免疫細胞はタンパク質が主成分とされ、ビタミンやミネラルなどの栄養素が加わって初めて正常に機能すると考えられています。中でも亜鉛や鉄、銅、セレンなどのミネラルは免疫細胞の働きに大きく関わっています。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関わり、鉄や銅は免疫システムの司令塔とも言えるリンパ球（T細胞）の活性に欠かせません。

ご存知の通り、野菜に含まれるミネラルは年々減少傾向にある



ります。また、糖質過多の食事や添加物が多い食品を摂りすぎると、体内のミネラルはどんどん消耗していきます。現代の子どもたちは特にミネラル不足に陥りやすいため、サプリメントなどを活用して必要な栄養をカバーすることが大切です。

毎日の食事では、ミネラルを多く含むオーガニック野菜や海藻類をはじめ、殺菌作用や免疫機能を高める植物栄養物質を含むニンニクや生姜、ネギといった香りの強い野菜を取り入れると良いでしょう。細胞レベルの栄養アプローチで風邪や暑さに負けない身体を維持して、元気に夏をお過ごしください。

商品ページ（次ページ）をチェック

ミネラルの補給はボタラボミネラル 77 で！

ボタラボミネラルは、一度に77種類以上のミネラルが摂れる製品です。原料は「ヒューミックシェル」と呼ばれる古代植物から抽出した植物性のミネラルで、一般的な鉱物ミネラルと比べて吸収率に優れています。ミネラル不足の人はぜひ活用ください！



京都府在住 30代女性Mさんの場合

ボタラボ体験談

私の栄養スイッチ

Testimonies

女性にとって妊娠、出産は人生の大きな転換点。生まれてくる子どものためにも、必要な栄養をしっかりとって、丈夫で健康的な体づくりを心がけることが大切です。ところが食べる量は考えても、栄養の質や中身にまで気が回らない妊婦さんが多いのも現実です。今回は、2度の妊娠、出産を経験した女性の話しからその重要性を探ってみましょう。

「栄養を変えれば人生が変わる！」

2人目を妊娠、出産して実感」

30代女性のMさんは、今から4年前に第一子を妊娠、出産しました。結婚を機に、東京から実家のある京都に戻り、生活を始めていた頃です。Mさんは、中高大学までバスケットボール選手として活躍、大病や健康不安とはまったく無縁の生活を送ってきたそうです。

ところが妊娠当初から悪阻がひどく、体調不良に悩まされます。「栄養だけはしっかり摂らないといけない」と、食事は減らさず量を多く摂るようになりましたが、独身時代から白米やうどん、蕎麦、パスタなどの炭水化物が大好きで、和菓子などの甘いものにも目がありません。

悪阻がひどいときは口にしませんでしたが、症状が落ち着くと好きなものを好きなだけ食べる生活だったそうです。妊娠後期には、15キロ近くも体重が増え、血糖値もかなり上がっていました。出産がまた難産で、へその緒が赤ちゃんの体に巻き付いたこともあって、生まれてくるまでに実に36時間もかかったそうです。出産後も「な

かなか寝つかなくて困った」と、育児にも苦労したことを明かします。

そんなある日、ふと参加した女性向けのフォーラムで、Mさんはボタニック・ラボラトリーの橋谷圭伊子さんの講演に衝撃を覚えます。「青魚を食べないとDHAが不足する、糖質が多い食事は良くない、脂や調味料に至るまでこと細かく聞かされた。産前産後の栄養のことなど深く考えたこともなかったので、それが胎児の成長や育児にまで関係することを知らされて目からウロコでした」

第一子の妊娠、出産を経験したMさんには、なんとなく思うところがあったのかもしれない。SNSなどを通じて橋谷先生が「妊活プログラム」を始めることを知ると、Mさんはすぐに応募します。

橋谷先生から一週間の食事内容のチェックを受け、その日を境にMさんの栄養スイッチが入ります。酸化しやすい油を使用した唐揚げやパスタ、白米、甘いお菓子…。炭水化物を減らし、野菜や魚を多くして、甘いものやジャ

ンクフードは、いっさい口にしない。まさに食卓の大転換でした。

それと共に、ボタラボグリーン、ボタラボキヤロット、ミネラル77を毎日の生活に組み込み、体質転換を図ります。3ヶ月ほど経過すると、Mさんの味覚や体質に変化が現れます。外食の肉や料理を不味く感じたり、体がとても楽になり、半年後に2人目の妊娠がわかるのです。

体に本来必要な栄養と、徹底した食事の見直しで代謝が活発になったMさんは、2人目のお子さんについて「悪阻が全然ひどくなく、仕事も続けられたし、とても生活しやすかった」と振り返ります。出産後も「とてもすやすや良く眠ってくれます」としあわせそう。栄養を変えたら人生が変わる。Mさんは、そんな思いを改めて実感しています。



／夏に食べたい／ 簡単夏レシピ

暑い夏は身体が疲れがちに。そんな時は簡単に作れて身体にも嬉しいご飯を。今回はお野菜もお肉もバランス良く食べれるレシピをご紹介します♪

栄養バランス満点!!

にんじん入り タコライス

材料(2人分)

合い挽き肉70g
にんじんペースト..... 1袋(120g)
玉ねぎ 1/4個
レタス 2枚
トマト小1個
アボカド 1/4個
ニンニクのみじん切り 1/2個
刻みチーズ..... 適量
ココナッツオイル大さじ2
発芽酵素玄米ご飯..... 適量

ケチャップ 大さじ3
チリパウダー 大さじ1
塩ひとつまみ
天然ペプチダシ適量
黒こしょう適量

作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにしてレタスは5～6cmの長さに細切り。トマト・アボカドは1.5cm角に切る。
- 2 フライパンにココナッツオイルとニンニクを入れてきつね色になるまで炒める。
- 3 玉ねぎを加えしんなりしたらひき肉を入れて炒める。
- 4 ひき肉に火が通ったらにんじんペーストとAを加えて炒める。
- 5 お皿に発芽酵素玄米→レタス→トマト→アボカド→ひき肉→チーズの順で盛り付ける。



New **Premium 圧力名人 SP** 使用

ご飯を発芽酵素玄米にすると更に栄養価がUP♪
「Premium New 圧力名人 SP」で炊く発芽酵素玄米は玄米特有の硬さもなく、柔らかくてお子様から大人まで安心して美味しく召し上がれます。



標準価格
76,780円(税込)

材料をミキサーで混ぜるだけ!!

にんじんシェイク

ポタラボファームの
オーガニックにんじんペーストを使用

ハンバーグやカレーに混ぜると栄養価だけでなく美味しさもUP♪野菜嫌いなお子さまも美味しく召し上がれます。



120g / 400円(税込)

別紙ポタラボファーム通信裏面の注文書からご注文♪



スイカver.

材料(2人分)

にんじんペースト 1袋
スイカ 適量
水 100cc

バナナver.

材料(2人分)

にんじんペースト 1袋
バナナ 1本
豆乳 200cc
卵 2個
ハチミツ 大さじ1

フルーツならなんでもOK
凍らせてシャーベットでも♪