

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Botala Vie

Contents

Topics

健康指導師会で学ぶ
本気の栄養学

BOTALABO PRODUCT

タンパク質で体質改善
プロテイン“G-PURE”

BOTALABO RECIPE

夏バテ対策に“夏カレー”レシピ

9 月号
2023 Sep.

健康指導師会で学ぶ 本気の栄養学

健康に関する情報や知識は日々更新され、私たちの周りにあふれかえっています。その中から、どれが正しくて自分に合っているかを選択するのは、思いのほか簡単ではありません。そこで今回は正常分子栄養学®を学び、健康指導を行う人材を育成する「一般社団法人 健康指導師会」について知っていただきたいと思います。

「健康指導師会」とは

ボタニック・ラボラトリーでは、毎月「正常分子栄養学」講座を開催し、食と栄養の重要性を多くの皆様に提供することを使命として活動してきました。

これまでに一般の方をはじめ、医師や看護師、管理栄養士、理学療法士、整体師、鍼灸師など多くの専門家にもご参加いただいています。そういった皆様のご要望にお応えし、2014年に「一般社団法人健康指導師会」を設立。正常分子栄養学をより体系的に学べるプログラムを確立しました。

健康指導師会で学ぶ正常分子栄養学は、ベーシック講座・アドバンス講座・健康指導師認定講座の3段階で構成され、全ての講座を修了すると受講者には「健康指導師」の資格が授与されます。ご自身のみならず皆様の周りの方へ質の高い栄養指導ができるようになります。



カロリー栄養学はもう古い

健康指導師会が提供する「正常分子栄養学」について詳しくお伝えしましょう。一般的に知られているカロリー栄養学は、1日に必要なカロリーを重視しており、細胞を元気にするために必要な栄養素を考慮しているとはいえません。というのも、健康指導師会でお伝えしている正常分子栄養学は、細胞が正常に代謝するために必要な栄養素に注目しているからです。

私たち人間の身体は細胞から出来ており、その一つひとつが集まって神経や内臓、皮膚などが作られています。つまり細胞が元気で健康であれば、私たちは健康に過ごせるのです。そのためカロリーをどれくらい摂取したのかという観点ではなく、「細胞にとって必要な栄養素が摂れているか」という視点に基づいています。

例えば油は太る・身体に悪いというイメージがあるかもしれませんが、一言で油と言っても良い油と悪い油があり、例えば良い

油がもたらす効果として、良質な細胞膜の材料になったり、動脈硬化を予防・改善する役割があります。また糖質の代わりにエネルギーとなる「ケトン体」にもなり、ダイエットに効果的な役割も果たします。このように、カロリーだけではなく細胞にとって必要な栄養素に着目した栄養学なのです。

健康指導師の活動

健康指導師になるメリットは食事や栄養に対する知識で、自らの体質を改善できるだけではなくありません。薬や病院だけでなくなかなか良くならない方や健康について悩んでいる方に、アドバイスやサポートが出来るようになります。実際に健康指導師が、どのような活躍をしているのかご紹介しましょう。

都内に住む40代の女性Kさんは長年アトピー・花粉症、喘息などの症状に悩まされてきましたが、粘膜の材料となるビタミンAの大切さを知り、毎日ご自

身で無農薬にんじんを絞った「にんじんジュース」を飲み始めました。すると2週間を過ぎた頃、肌がキレイになったのを実感し、胃やメンタルの調子も良くなっていったそうです。

そこからさらに正常分子栄養学の知識を深めようと「健康指導師」の資格を取得し、現在ではプロアスリートへの食事・栄養指導や、50歳以上の女性へのダイエット指導をしています。

Kさんのアドバイスで体質改善したのが静岡県内に住む40代のTさんです。Tさんも幼い頃から体が弱く、20代の時に尋常性乾癬（じんじょうせいかんせん）という重い皮膚病を患います。そんな中、Kさんの栄養アドバイスで栄養管理を徹底します。そして2、3ヶ月が経過した頃、むくみの解消・体温の上昇、さらには皮膚の痒みもあまり感じなくなりました。それを機にTさんも正常分子栄養学の知識を深めようと「健康指導師」の資格を取得。家族への栄養や食事の見直しをはじめ、カイロプラ

クターとしても、お客様に質の高い栄養指導ができるようになったそうです。

自分にとって必要な栄養素

健康指導師会では、細胞が正常に代謝するために必要な栄養素に注目した「正常分子栄養学」を学ぶことができます。そして自身の体質改善が出来るだけではなく仕事として活動し、周囲の人の健康づくりに貢献することが出来ます。様々な健康情報や商品が溢れている時代で自身にとって何が必要なのかを見極める確かな知識を身につけられます。

さらにナチュラル系ファッション雑誌「リンネル」で紹介された記念に、受講料がお得になるキャンペーンを実施中です。本気で正常分子栄養学を学びたい方、ご自身の不調に悩んでいる方、現在の仕事に活かしたい方等、ご自身の人生を変えるきっかけとして、ぜひチャレンジしてください。

リンネルで紹介されました！

2023年9月号のリンネルに「一般社団法人 健康指導師会」が紹介されました♪さらに「リンネルを見た」でベーシック講座・アドバンス講座同時申込みがお得に!!

通常 132,000円(税込) ▶ **110,000円(税込)**

※2023 年10月31日まで



北海道在住 70代男性の場合

ボタラボ体験談

私の栄養スイッチ

Testimonies

今から5年前、公務員を定年退職した当時60代の男性は、第二の人生を楽しもうと考えていた矢先、軽い脳梗塞を患います。治療とリハビリを経て回復に向かいますが、しばらくして今度は血管内悪性リンパ腫を発症し、余命3か月と告げられます。生きる希望を失いかけた男性は、その後どうなったのでしょうか？

「余命宣告を受けてから5年。」

栄養と家族愛に支えられた“その後”

北海道に住む70代の男性は、5年前のある日、体調不良に陥ります。体が疲れやすく、高熱が続ぎ、病院で精密検査を受けたところ「血管内悪性リンパ腫」と診断されます。

血管内悪性リンパ腫とは、主に血管内で腫瘍細胞が増殖する悪性リンパ腫の一つで進行が速く、診断が難しいリンパ腫と言われています。男性は血管内悪性リンパ腫とわかるまでに3か月近くもかかったそうです。時には末梢神経、脳神経、全身臓器にも病変をきたすとされており、家族は「このまま何もしなければ余命3か月」と伝えられたそうです。

死に直結しかねない病気ですが、近年は抗がん剤などの新薬開発が進み、化学療法で改善、寛解する人も増えているようです。男性も抗がん剤治療を選択しますが、治療を何度か経験するうちに重い副作用に苦しみます。

男性は妻と二人暮らし。3人兄弟の長兄で、下に妹と弟がいます。弟は病名が分かってすぐに、兄の見舞いに行き、やせ細って激変した兄の姿に言葉

が見つからなかったといいます。

一方、妹はすぐにボタニック・ラボラトリーの森山先生に兄の状態を相談して、病院での治療と同時に栄養療法を取り入れることを決意します。妹は、栄養補助食品やサプリメントなどを扱う会社に勤務していました。普段から、がんや糖尿病・アレルギーなど重い病気に苦しむ人たちとも数多く接しており、栄養療法はもちろん、がん治療の一つであるゲルソン療法や統合療法にも理解がありました。

それゆえ、病気や体の状態を少しでも改善するには正しい食事と栄養が大切だと考えていました。そして、兄の妻にも協力を仰ぎ自宅に戻ったら糖質や塩分をカットした食事にするようお願いし、カリウム不足を補う栄養補助製品を送ることを伝えて後を託します。

義妹から届いたボタラボグリーン、キャロット、ミネラル、レッドビーツ、ビタミンB、EPA、ココアグリーン（現在は販売中止）、プロポリス、コエンザイムなどを、毎日指示通りに飲ませ

ました。メールや電話で経過を毎日報告し、体力や意識の戻り具合、肌の色ツヤ、食欲などを常に状態を伝えるようにしました。

病気がわかってからほぼ8か月余り、厳しい化学療法に耐えながら男性は、妻と妹の勧めもあって栄養療法に積極的に取り組みます。

その結果、年が明けた頃から少しずつ体力が戻りはじめ、抜け落ちた髪の毛も再生するなど、徐々に精気がみなぎるようになります。栄養療法の後押しと家族の支えがなかったら、ここまで元気になれたかどうかはわかりません。それから5年が経過して、男性は一度も再発することなく、今では毎日、家庭菜園を楽しんでいるそうです。栄養と家族の愛が、男性の大きな力になったのです。（完）



具たくさん

タンドリーチキンカレー

材料（4人分）

とりむね肉……………2枚
塩……………小さじ1
A ガラムマサラ……………小さじ1
コリアンダー……………〃
クミンパウダー……………〃
ターメリックパウダー……………〃
天然ペプチドだし……………大さじ1
プレーンヨーグルト……………1カップ
ボタラボファームの
にんじんペースト……………1袋（120g）
トマト……………2個（4等分）
B おろしニンニク……………大さじ1
おろし生姜……………〃
バター……………20g
生クリーム……………1/2カップ
塩……………少々
ピリナッツ（砕く）……………適量
発芽酵素玄米ご飯……………適量

作り方

- 1 とりむね肉の皮目に切り込みを入れて塩をまぶし、Aと一緒にポリ袋に入れて揉み込む。
- 2 ①にプレーンヨーグルトを加えて冷蔵庫で2時間以上置く。
- 3 天板にアルミホイルを敷いてとりむね肉を乗せて230度で20分焼く。（液は最後に使用するので取っておく）
- 4 鍋にバターを熱し、Bを炒めてからトマトと人参ペーストを加え蓋をして3～5分煮る。
- 5 ③で残った液を加えて、とろみが付いたら生クリーム・塩・とりむね肉を裂いて加えてナッツを散らす。

辛くないのでお子様でもOK

生クリームの代わりにココナッツミルクでも♪



お供に♪

にんじンドレッシングのサラダ



好きな野菜でOK

材料

好きな野菜……………適量
【にんじンドレッシング】
ボタラボファームの
にんじんペースト……………1袋（120g）
ナチュレハニー……………大さじ1
お酢……………大さじ3
塩……………小さじ1/3
粒マスタード……………小さじ2

作り方

- 1 野菜を食べやすい大きさに切る。
- 2 ドレッシングの材料を混ぜ合わせて野菜にかける。

今回のレシピで使用した

ボタラボ製品



天然ペプチドだし
標準価格（500g）
3,600 円（税込）



ナチュレハニー
標準価格（200g）
1,115 円（税込）



ピリナッツ
標準価格（75g×5袋）
3,888 円（税込）



発芽酵素玄米に
Premium NEW
圧力名人 SP
標準価格
76,780 円（税込）

購入はこちら

