

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Bota la Vie

Contents

Topics

「免疫力は体温に左右される？
冷えを取り除く3つのポイント」

BOTALABO PRODUCT

ボタラボの温熱商品集めました！

“温熱オールスター”

BOTALABO RECIPE

美味しく健康的

“プロテインおやつ”

12月号
2023 Dec.

体温を上げる方法と食べ物



全身の細胞に栄養素が行き渡らず、結果としてエネルギーを作り出す量が低下してしまうのです。

血液循環をよくするために、身体を温めることや運動などが有効です。運動やストレッチなどで体を動かすとエネルギー代謝が活発化するので、血流が良くなり熱を作る量が増えます。湯船につかったり温熱器を使用するなどして直接身体を温めることでも、血管が緩み血行が促進されます。

レッドビーツなどの野菜にも血管を拡張させる栄養素が含まれているため、同じように血行促進効果が期待されており、摂取することで身体の冷えが改善するケースも少なくありません。

熱を最も生むのは筋肉

体温を高める上での3つ目のポイントは「基礎代謝を高めること」です。基礎代謝とは、心拍や呼吸、体温を保つなどの生

命維持に最低限必要になるエネルギーのことで、一般的に10代をピークに年を重ねるごとに低下していきます。

基礎代謝を落とさないために大切になるのが筋肉です。基礎代謝として各組織や器官で作られるエネルギーの割合を見てみると、筋肉が約22%で最も多く、続けて肝臓が約21%、脳が約20%となっています。(厚生労働省「ヘルスネット」「ヒトの臓器・組織における安静時代謝量」) 筋肉量が増えると基礎代謝が上がり、エネルギーを生み出す量が増えることで体温が上がります。

まずは正しい栄養補給と血行促進で熱を生み出せる体をつくり、それでも冷えが解消しない場合は筋肉量を増やしてみてください。寒い季節は、体を温める作用がある生姜や根菜、発酵食品なども積極的に摂ることをおすすめします。体温を正常に保って免疫力を高め、菌やウイルス、病気に負けない身体を維持してください。

免疫力は体温に左右される？ 冷えを取り除く3つのポイント

昔から「風邪は万病の元」と言われますが、現代は「冷えこそが万病の元」と言われるほど、冷えや体温の低下が病気の元凶とされています。多くの人が悩んでいる頭痛や肩こり、腰痛、むくみや肌荒れなどは全て「冷えのサイン」。さらにはがんやアレルギー、うつなどの症状も低体温が原因の一つとされています。気温が下がるこれからの季節は特に風邪や感染症のリスクも高まるため、冷え対策で免疫力を高めておくことが大切です。今回は、身体の冷えを解消し、体温維持に欠かせない3つのポイントをご紹介します。

冷えと免疫の関係

私たちの身体には、病気の発症を未然に防ぐ免疫システムが備わっています。免疫細胞は、血液やリンパ液に乗って全身を移動し、病原菌やウイルス、異常な細胞を撃退する体のパトロール隊的な存在です。

免疫細胞の働きは、体温によって大きく左右されます。一般的に体温が1度下がると免疫力は30%も低下すると言われており、免疫細胞を活性化させるためには最低でも体温が36.5℃以上ある必要があります。がん細胞は健康な人でも1日に5000個以上、生まれていると言われます。これらの細胞の悪性化を防いでいるのがまさに免疫細胞なのです。

がんだけではなく、身体の免疫機能が異常をきたすと風邪や感染症のリスクが高まる他、糖尿病やアトピー、喘息、リウマチ、血管障害などの慢性疾患につながります。これは、低体温や身体の冷えを

改善させることで、免疫機能が正常に保たれ、様々な病気のリスクを抑えることができるのです。

エネルギーの源は栄養

身体の冷えを解消し、体温を上げるためには様々なアプローチが考えられますが、まずは「身体で熱(エネルギー)がどのように生まれるか」を見ていきましょう。私たちの身体を構成する細胞一つひとつには、「ミトコンドリア」と呼ばれるエネルギーを生産する小器官があります。この小器官で、ブドウ糖や脂肪酸、アミノ酸などを材料に日々エネルギーが生み出され、体温が維持されています。

ここでもまず1つ目のポイントになるのが、エネルギー生成には、ブドウ糖、脂肪酸、アミノ酸などの主原料以外にも「ビタミンB群やビタミンC、マグネシウム、鉄といった補酵素が必要」ということです。糖質過多の現代日本でブドウ糖が

足りない人はおそらくほとんどいないでしょう。それゆえエネルギー生成に必要なビタミン、ミネラルの不足が、冷え性や低体温をもたらす原因の一つと考えられます。

温めて血行を促進

栄養を摂っても身体の冷えが改善されない場合、目を向けるべき2つ目のポイントは「血液循環」です。食事で摂取した栄養素は小腸から吸収され、血液に乗って全身の細胞に運ばれていきます。血行が悪いと



ボタニック温熱サロンのご紹介

ボタニック温熱は、体の水分子に直接働きかける「6.27μm」の波動温熱器を使用しています。皮膚の表面を温めるものではなく、体の水分子を振動させることで熱を内側から作り出す温熱器です。血液循環や代謝機能を高め、体を芯から温めます。また遠赤外線ドームを合わせることで、重金属や化学物質、活性酸素などを除去し、デトックス機能を高めます。

Menu

- 温熱セラピー + 遠赤外線ドーム(70分) ¥9,000(税込)
- 温熱セラピー (50分) ¥7,000(税込)
- 遠赤外線ドーム(30分) ¥3,000(税込)
- 電子チャージ風呂(60分) ¥2,000(税込)

お得な回数券

温熱セラピー+遠赤外線ドーム(70分)チケット

- 6枚 / ¥54,000(税込) ホルミシス3回プレゼント!
- 12枚 / ¥97,200(税込) 10% 割引!!

ホルミシス高濃度

- 1回(50分) / ¥ 5,000(税込)
- 5回(50分×5) / ¥22,500(税込)
- 1ヶ月通い放題 / ¥35,000(税込)

活性酸素除去
&
老廃物
デトックス



2023
12

美味しく健康的 プロテイン(G-PURE)

おやつ

ピリナッツチョコ

混ぜて
冷やすだけ

材料

- A
- ナチュレオ…………… 100g
 - ピュアカカオパウダー …… 30g
 - ココナッツシュガー …… 20g
 - ココナッツフラワー …… 20g
 - プロテイン (G-PURE) …… 20g
- B
- ピリナッツ (砕く)……………お好み
 - 胡桃など (砕く)……………お好み

作り方

- ① 容器にサランラップ敷き B を敷き詰めておく。
- ② A をよく混ぜて①に流し入れて冷蔵庫で冷やす。



プロテインチーズケーキ

タンパク質
73g!!

材料(正方形20cm型)

- 生クリーム…………… 150g
- プロテイン (G-PURE) …… 40g
- クリームチーズ…………… 150g
- 卵 (L サイズ)…………… 3個
- レモン汁……………大さじ1
- ナチュレオ……………50g
- ナチュレハニー or 蜂蜜……………20g~40g

作り方

- ① 全ての材料を常温に戻しておく。
- ② 卵・ナチュレオをよく混ぜて乳化させ、プロテインを加えてさらに混ぜる。
- ③ ②にクリームチーズ・生クリーム・レモン汁・ナチュレハニーを加えてブレンダーで混ぜる。
- ④ オーブンシートを敷いた型に流し入れて 160℃で 40~50分で焼く。
- ⑤ 冷まして一晩置くとより美味しくなります♪



ナチュレハニー
標準価格 (200g)
1,115 円(税込)



ピリナッツ (5袋セット)
標準価格 (75g×5袋)
3,888 円(税込)

今回のレシピで使用了 ボタラボ製品



ピュアカカオパウダー
標準価格 (200g)
2,160 円(税込)



ココナッツフラワー
標準価格 (500g)
2,376 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)



プロテイン
G-PURE
標準価格 (700g)
7,776 円(税込)



購入は
こちら

兵庫県在住 50代男性の場合

ボタラボ体験談

私の栄養スイッチ

Testimonies

90キロ余りあった体重を、直近2年間で25キロも減量した50代の男性がいます。仕事で膝を酷使、変形性膝関節症を患い、プライベートでは事故や離婚を経験するなど、辛い日々を送ります。しかし今では、ハードな仕事やスポーツも難なくこなし、心身ともに健全な状態を保っています。男性は、どのようにして苦難から抜け出したのでしょうか？

「心身の不調と肥満体質を

正常に戻す「**真実の栄養**」とは？」

50代前半の南木守さんは、健康的な笑顔が印象的で、肥満だった過去を全く感じさせません。しかし見た目とは裏腹に、波乱に満ちた人生を送ってきました。

遡ること28歳のときに、南木さんは交通事故で両膝を骨折する重傷を負います。搬送先の病院から「寝たきりになるかもしれない」と告げられるほどの大けがでした。

しかし「このまま終わリたくない」と地域でも評判の病院へ転院すると「死に物狂いでリハビリに取り組む」日々を送ります。その結果半年ほどで自力歩行ができるようになり、医師も驚くほどの回復を見せます。仕事にも復帰し、徐々に日常生活を取り戻していきました。

しかし、食生活や栄養には無頓着でした。若い頃からコーラが大好きで1日5〜6杯。甘いジュースやお菓子にも目がなかったと言います。そんな状態が体に良いはずはありません。30〜40代の頃には体重が90キロを超え、職場の健診では「病気の一步手前」と言

われるほど、悪い数値が目立っていました。

不調は、仕事や家庭にも少なからず影響します。40代の終わり頃、南木さんは建物の外装管理に携わっていました。重い機材を背負って階段を上下し、1日2万歩あるくなど足腰を酷使し、膝が悲鳴を上げてしまいます。病院に行くことと変形性膝関節症でした。同じ頃、プライベートでも離婚という辛い経験をしました。

膝の痛み、健康不安、離婚による精神的な落ち込み。南木さんは、負のスパイラルに陥ってしまいます。それでも必死で抜け出そうと自分と向き合います。そんな時、ふと思いついたのがボタニック・ラボラトリーの森山晃嗣先生でした。

南木さんは、30代の頃妻に紹介されて、一度森山先生に会っていました。でもその時は「正常分子栄養学やボタラボグリーンにまったく興味がなかった」そうです。

しかし、その時とは覚悟と決心が違います。先生の著書「心と身体の健康

は食べ物から」を貪り読み、森山先生に指導を仰ぐのでした。

「真実の栄養を摂取し、体を正常に戻さないとメンタルも上向かない」と諭された南木さんは、この日を境に栄養スイッチが入ります。徹底した糖質制限とボタラボグリーンを1日5〜6杯、ミネラル77を30ミリずつ毎日体に注入していきます。半年ほどすると「髪の毛や爪が伸びるのが早い」など体の変化に気づきます。1年が経過した頃には「目の前が明るく、心も体も開放感でいっぱい。毒素が抜けた感覚」に包まれます。

気がつくと体重は10キロ以上落ち、いつの間にか膝の痛みも無くなっていました。減量が進んだことで仕事も順調、体は筋肉がつき、さらに絞られて2年間で25キロ近くも体重が減少したのです。今ではハードな仕事と、フルマラソンや片足スクワットなどスポーツも普通にこなします。食生活を見直し、真の栄養を摂取するだけで体は変わります。不調や肥満体質に悩む人はぜひ、チャレンジしてみてください。(完)

