

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Bota la Vie

Contents

Topics

インフルエンザが流行？
感染リスクは栄養で抑える！

BOTALABO PRODUCT

日本初上陸！

カムカム ビタミンC リポソームパウダー

簡単美味しい♪

「ボタラボ商品簡単レシピ」

2月号
2024 Feb.

インフルエンザが流行？ 感染リスクは**栄養**で抑える！

インフルエンザが全国的に猛威を振るっており、全国各地の学校や幼稚園は学級閉鎖が相次いでいます。厚生労働省は12月の段階で早くも警戒レベルに突入したことを発表。過去10年で最も早い時期に警戒レベルに達したことが話題となり、感染症対策が強く呼び掛けられています。今回はインフルエンザをはじめとするウイルス性感染症の予防ポイントを食と栄養の観点からご紹介します。



タンパク質で土台作り

インフルエンザは一般的に、ウイルスが鼻や口などの粘膜から体内に侵入することで感染します。感染してから発熱などの症状が出るまでの期間（潜伏期間）は1〜5日程度とされており、その間に体内でウイルスが増殖して勢力を増していきます。

日常生活で無数に存在するウイルスを物理的に100%回避することはできませんが、同じ空間にいても発症する人とならない人がいることも事実です。発症するか否かは「ウイルスに対して免疫機能が正常に機能しているか」が関係しています。

身体の免疫機能の主役は、血中にある白血球と呼ばれる免疫細胞です。白血球にはマクロファージやT細胞、B細胞、NK細胞、好中球などがあり、それぞれが協力し合ってウイルスなどの異物を排除します。これらの免疫細胞が正常に機能していれば、たとえウイルスが侵入

したとしても症状が悪化することはありません。

免疫機能を高めるには、身体の栄養状態を見直すことが近道です。まずはじめは「タンパク質」です。タンパク質は私たちの体において水分の次に多いとても重要な栄養素です。臓器や筋肉、骨といった土台部分を担う栄養素であり、免疫細胞そのものも全てタンパク質をもとに作られています。

免疫細胞は様々な種類のウイルスや細菌などに対応するために、細胞同士で情報交換をしています。その情報伝達物質（サイトカイン）や、そこで作り出される抗体（免疫グロブリン）もタンパク質の一種です。そのため毎日の食事や栄養摂取でタンパク質が不足してしまうと、免疫細胞を作り出すことができずウイルスに対する抵抗力が落ちてしまうのです。

抗ウイルスには油

感染症予防において、次に味方につきたい栄養素は「脂質」

です。脂質は種類が様々でそれぞれ体内での働きが異なるため、摂取バランスや品質選びを誤るとかえって身体の負担になるため注意が必要です。

感染症予防におすすめなのが「中鎖脂肪酸」と呼ばれる種類の油です。中鎖脂肪酸のカルピル酸やカプリン酸、ラウリン酸などは、細菌の細胞膜やウイルスの外膜を破壊し不活化させることが知られています。

ラウリン酸は母乳にも含まれており、病原菌やウイルスに対する免疫力が培われていない赤ちゃんの身体を守る「天然の抗菌・抗ウイルス成分」と言われています。コナツツオイルには、ラウリン酸をはじめとする中鎖脂肪酸が多く含まれているため、この時期は特に感染症予防に摂取しておきたい油です。

必須のミネラル&ビタミン

最後に忘れてはいけないのがミネラルとビタミンです。いく

ら良質なタンパク質や脂質を摂っても、ミネラルやビタミンなしでは身体で代謝させることができません。「栄養はチームで働く」という言葉の通り、複数種類のミネラルとビタミンを過不足なく補給することで、はじめて万全な感染対策ができます。

中でも「ミネラル」は免疫機能に大きく関わると言われています。免疫機能には多数のミネラルが関わっていますが、例えば「亜鉛」は自然免疫と獲得免疫の両方に関わる重要なミネラルです。自然免疫であるマクロファージや好中球、NK細胞の生成に必須で、免疫細胞が病原体を認識するための情報伝達や抗体の生成にも密接に関わっているとされています。

また自然免疫の低下の原因として「鉄不足」があります。好中球が病原体を排除する時に必要な酵素は鉄がなければ機能しません。さらに、鉄が不足していると免疫機能の司令塔とも言える「T細胞」の減少に

もつながる（※1）こともわかっています。

感染症予防や免疫アップの観点では、ビタミンCも重要な栄養素です。好中球やリンパ球、マクロファージなどの免疫細胞の生産をサポートし、細胞の活動機能を高めることが知られています。（出典元：Oregon State University 日本微量栄養素情報センター「健康と免疫」より）

また、前述した免疫細胞同士の情報伝達物質を作るためにはタンパク質だけではなくビタミンCやミネラルも必要です。ビタミンC・ミネラルは、必要量が多いにもかかわらず体内で作ることができないため、食事やサプリメントで定期的に補給することが大切です。

寒さのピークを迎える1月2月、まだまだ感染症には注意が必要です。タンパク質と脂質、そしてビタミンとミネラルを十分にチャージして、身体の抵抗力を高めて冬を乗り切ってください。

免疫細胞を作る タンパク質



ウイルスに対抗するには 栄養バランスが重要！

ウイルスを不活化 脂質



タンパク質と脂質の 働きを助ける

ミネラル&ビタミン



〈出典元〉

※1 Christopher L Bowlus. *Autoimmun Rev.* 2003 Mar;2(2):73-8.doi:10.1016/s1568-9972(02)00143-x.

2024
2ボタラボ商品簡単レシピ
Botalabo Resipe

Resipe 1

簡単あったかスープ

材料(2人分)

水 400cc
 天然ペプチドだし…大さじ 4
 ネギ お好み
 卵 2 個

〈A〉

塩 ひとつまみ
 醤油 少々
 胡椒 少々
 ココナッツオイル
 「ナチュレオ」 大さじ 1~2

作り方

- ① 鍋に水と天然ペプチドだしを入れて火にかけ溶かす。
- ② 小口切りにしたネギを入れ沸騰したら溶き卵を回し入れる。
- ③ 仕上げに〈A〉で味を整える。

お好みでお味噌・ニンニク・玉ねぎを入れても美味しい♪

風邪予防に！



子どもに大人気！

Resipe 2

ビーツ & グリーンのミルクシェイク

材料(1人分)

オーツミルク 180cc
 〈A〉
 ボタラボグリーン 小さじ 1 (山盛り)
 ボタラボレッドビーツ … 小さじ 1

作り方

- ① シェーカーにオーツミルクを入れてから〈A〉を入れてよくシェイクする。



Resipe 3

プロテインカカオシェイク

材料(1人分)

オーツミルク 180cc
 〈A〉
 ボタラボグリーン 小さじ 1 (山盛り)
 G-PURE(プロテイン)..... 大さじ 1
 ピュアカカオパウダー 大さじ 1

作り方

- ① シェーカーにオーツミルクを入れてから〈A〉を入れてよくシェイクする。



今回のレシピで使用した ボタラボ製品 はこちら

天然ペプチドだし

定価
3,600 円(税込)ココナッツオイル
「ナチュレオ」定価 (912g)
2,592 円(税込)

ボタラボグリーン

定価
19,440 円(税込)

ボタラボレッドビーツ

定価
12,960 円(税込)

G-PURE(プロテイン)

定価 (700g)
7,776 円(税込)

購入はこちら

ピュアカカオ
パウダー定価 (200g)
2,160 円(税込)

ボタラボ体験談

私の栄養スイッチ

Testimonies

20代、30代の若者が、仕事がハードすぎて体を壊すケースは案外少なくありません。今回ご紹介する都内在住の30代男性は、就職した先が超ブラック企業で、7年間の過重労働で肉体と精神を侵されます。しかしSNSを通じて知り合った健康指導師との出会いを機に食と栄養に目覚め、人生が一変します。どんなふうに変ったのでしょうか？

「過酷な労働環境を経て

健康指導師になった訳とは？」

都内在住の30代男性Hさんは、数年前まで郷里の四国でサラリーマン生活を送っていました。機械のエンジニアをめざし、車関係の企業に就職、整備の現場に配属され一生懸命働きます。

しかし勤務は、過酷でした。朝は毎日5時半起き。8時ごろ現場に入ると、一日中排気ガスとエンジンオイル、ダストや騒音にまみれながら夜10時ごろまで働き通し。昼休みやティータイムらしき息抜きはありませんが、家に帰るのは夜中の12時ごろ。Hさんによれば「残業は毎月100時間を超えていた」そうです。

朝はコンビニのパンかおにぎり、昼はカップ麺、夜中に帰ると「疲れすぎてすぐに寝付けない」と、いつしか酒の力を借りるようになります。気づけばワインを一晚で

2本空けるのが日課になるほど。そんな生活が、実に7年間も続いたのです。

いくら年齢が若くても、

これでは体に良いわけがありません。働いても働いても変わらない現実に、Hさんはいつしか精神的に鬱状態に陥ります。食欲がなくなり、皮膚や肌は荒れ放題。健康に不安を覚え、病気になる発症しませんでした。入社当時の澆刺とした明るいHさんとは別人のように変わっていききました。

「このままでは自分は終わってしまう」。悩んだ末に、Hさんはエンジニアになる夢を諦め、会社を辞めて海外に行こうと決意します。

しかしその矢先、新型コロナウイルスによるパンデミックで、海外へも自由に行けなくなってしまうのです。

行き場のない中で、Hさん

は「自分のメンタルと健康状態をとり戻したい」とSNSなどを通じてきっかけを探します。そんな時に出会ったのが、一般社団法人健康指導師会の資格をもった健康指導師でした。その人がたまたまセミナーで四国にきた際、Hさんは友人を紹介したのが縁で、話す機会を得ます。「子供を流産した友人の奥さんに、葉酸やビタミン、ミネラルをしっかり補充した方がいい」とアドバイスするのを見て、世の中に栄養指導のプロがいることを知るのでした。

そして、健康指導師から「糖質制限し、栄養を入れたら体は変わります」といわれ、自分が考えたこともなかった栄養や食事の重要性に目覚めていきます。早速グリーン、キャロット、ミネラル、レッドビーツ、ココナ

ツオイル、プロテインやオーガニックコーヒーなどの製品を試したHさんは、わずか一週間で「体が軽くなり、皮膚や肌の血色がよくなった」のを実感します。

体の変化と共にメンタルの落ち込みもなくなり「自分と同じような人たちの力になりたい」と健康指導師に「弟子入り」志願するので

す。住まいを東京に移し、自身も健康指導師になろうと決意。正常分子栄養学を学び、全国各地へ出張し、健康指導やセミナーを通じて経験を積んでいきます。そして晴れて健康指導師デビューを果たしたHさんがどうなったか。次回は、その活躍ぶりを紹介します。（つづく）

