

Bota la Vie

2

2025
Feb.

◆ 食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Topics

しっかり免活で
体の中から元気に

Series

プチ正常分子栄養学®

第二章 たんぱく質を摂って免疫力を上げる

Bota la Vie Recipe

季節のレシピ

Interview

タレント・歌手 渡辺美奈代さん



しっかり 免活で 体の中から元気に！

毎日の不調は体からのサイン。そのままにせずに免疫機能を高め、自然治癒力を向上させることが将来の健康のために大切です。

免疫力を高めるために必要なことは5つ

感染症や異物から体を守る免疫には、人が持っている自然免疫と、後から抗体ができる獲得免疫がありますが、これらの免疫は年齢や環境によって増減します。この増減にかかわるのが「心」「栄養」「運動」「睡眠」「体温」の5項目です。

「心」とは主にストレスコントロールです。ストレス過多になると自律神経が乱れ、免疫機能が抑制されるのでストレスを減らすことが大切なのです。「栄養」は、必要な量をバランス良く摂ることで体の正常な機能をサポートしてくれたり、免疫機能を強化して感染症や疾患に対する抵抗力を高めてくれます。

そして、「運動」が健康に良いことは知られていますが、単に歩く歩数だけではなく早歩きなど質（強度）によって健康効果が高まることが研究によって明らかになりました。また、質の良い「睡眠」が免疫機能に良い影響を与えることがわかっています。

最後に、免疫系が働きやすい「体温」は36・5〜37度のため、温活は免活にも非常に効果的です。特に重炭酸（重曹）を入れた炭酸泉の入浴は重炭酸イオンの効果で血行が良くなるので、おすすめです。



自己免疫疾患

関節リウマチ・バセドウ病・クローン病 ほか

動脈硬化症

脳梗塞・脳出血・心筋梗塞 ほか

神経変性疾患

認知症・アルツハイマー病・パーキンソン病 ほか

生活習慣病

糖尿病・高血圧・脂質異常症・非アルコール性脂肪肝炎 ほか

がん

がん細胞の増殖・がん細胞の転移



ストレスによって「心」のゆとりがなくなると起きるのが、自律神経の乱れ。睡眠不足などを招いて免疫活動を弱めてしまうことがあります。ストレスを感じると特にミネラル（特にマグネシウム）が排出されてしまい、栄養摂取が必要です。

深呼吸で自律神経を整える

リラックス状態のとき、人はゆっくり深く呼吸をしています。この現象を逆手にとって深呼吸することで、副交感神経が優位なリラックス状態になれます。

瞑想でストレスホルモンの分泌が減少

心を鎮めて無心になる瞑想は、ストレスホルモンのコルチゾールの分泌が減少したり、免疫応答の調整や、免疫機能の強化に役立ったりするといわれます。



たんぱく質は免疫系の材料

たんぱく質は異物・病原体を攻撃する抗体や免疫応答を調整する樹状細胞やマクロファージ、炎症反応を調整するサイトカインなどを生成するために必須です。

ビタミンの役割はさまざま

免疫を活性化させるビタミンA、糖質をエネルギーに変えるビタミンB群、炎症抑制のビタミンC、感染症への抵抗力を増すビタミンDなど役割はさまざまです。

体に必要な栄養素には、炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがあります。食事にたんぱく質を1品足すように心がけると、血管や内臓などを健康に保ったり、腸内環境を整えたりすることに役立ちます。

健康寿命を延ばすカギは 免疫機能にあった

年齢を重ねていくにつれ「若い頃と違って体が重たい・だるい」と感じることも多くなります。その理由のひとつが、年齢と共に人の体に備わっている自然治癒力の働きが低下することです。
自然治癒力とは、神経・ホルモン・免疫という人体の3つのシステムが連携して働くもの。中でも免疫が大きな役割を担っています。この免疫のバランスが崩れてしまうと、体内で慢性的な炎症が起こりやすくなり、その状態が続くことで「生活習慣病」「がん」「自己免疫疾患」「動脈硬化症」「神経変性疾患」といった病気のリスクが高まってしまいます。
40代から衰え始めるといわれる自然治癒力を高めて健康寿命を延ばすためには「免活」が非常に大切になります。免疫力を向上させるための方法をポイントとともに教えてくれるのは、免疫力のエキスパートである飯沼一茂医師です。



監修 飯沼一茂

1948年生まれ。医学博士。日本免疫予防医学普及協会代表。著書に『免疫アップの最強セットリスト〜自分で選ぶ健康寿命の延ばし方〜』（ワニブックス）などがある。

やみつき チョコフレーク



材料・4人分

ココフレーク	200g
ココナツオイル	100g
ピュアカカオパウダー	30g
ナチュラルハニー	20~30g

作り方

- ココナツオイルを湯煎して溶かす。
- ピュアカカオパウダーとナチュラルハニーをふるいにかける。
- 2にココナツオイルを入れて混ぜ合わせる。
- 3にココフレークを入れて混ぜ合わせる。
- クッキングシートを敷いたバットに移して冷蔵庫で冷やし固める。



Bota la Vie
Recipe

季節の レシピ

2月



ガトーショコラ

材料・18cm丸型1台分

チョコレート(カカオ75%以上)	200g
バター	100g
卵	3個
ナチュラルハニー	70g
米粉	50g
ピュアカカオパウダー	適量

作り方

- オーブンを200°Cに予熱する。型にバターを塗りクッキングシートを貼り付ける。
チョコレートは適当な大きさに割り、バターと一緒に湯煎で溶かす。別のボウルに卵とナチュラルハニー、米粉を加えてよく混ぜ、溶かしたチョコレートとバターを加える。
- 1で作った型に2を流し入れて空気を抜く。
- 200°Cのオーブンで30分焼く。お好みでピュアカカオパウダーをかけて完成。

運動



肥満は免疫機能の低下を招き、体内の炎症を引き起こす可能性が高くなります。一方で過激な運動による体への負荷の増加はストレスホルモンのコルチゾールの増加を招くのでNG。適度な運動が体重減少や血流改善に役立ちます。

1日8000歩以上歩こう

「中之条研究」により、1年間の平均歩数が8000歩以上・早歩き程度の中程度活動時間が20分以上だと11の病気の予防や改善が期待されることが示されています。

マイオカインの分泌も

筋肉が収縮する際などに分泌される細胞因子マイオカインは、血糖値上昇を改善したり、脂肪の減少を促したりするなどさまざまな効果が報告されています。

睡眠



免疫細胞は睡眠中に活発になり、体内の異物や感染症に対抗する役割を果たします。睡眠を導くホルモン「メラトニン」はセロトニンから作られます。その際に必要な栄養素は肉や魚、大豆製品、乳製品、ナッツ類に多く含まれています。

睡眠環境を整える

平日と休日でも同じ時間に就寝・起床したり、朝日を浴びる習慣は、体内時計を調整しやすくします。暗く、静かに、朝まで適温にするなど寝室の環境も大切です。

寝る前に気を付けることは

寝る前に大量の食事やカフェイン、アルコールを摂ることは避け、寝る1時間前にはスマホやパソコンなど、眠りを妨げるブルーライトからも離れましょう。

体温



体温が適切な範囲に保たれていると免疫系も正常に働き、体温が低下すると特に白血球の活動に悪影響を与えます。適切な体温は、酵素反応や免疫応答を正常に保ち、病原体に対する体の防御機能を最適化するのに役立つのです。

低体温が持続すると危険

低体温が持続すると免疫系が適切に働かず、自己免疫疾患や慢性炎症のリスクが高まります。体温を上げるには入浴、食事、運動、ストレス管理が大事です。

入浴法は免疫系に影響あり

重炭酸を入れた炭酸泉の入浴など、適度な温水浴は血行を促進し、体温を適切に維持するのに役立ちます。寒水浴の効果は一時的なので注意が必要です。



**ファスティングとの併用で
食べ過ぎ習慣を思っていたよりも
楽にリセットできました**

東京都港区 / 30代女性

気を付けていたつもりでも、年末年始でつい食べ過ぎて体重計に乗ってビックリ！ 慌てて食事を控えようとしても胃が大きくなってしまったのか、なかなか食欲を抑えられなくて、自分の意志の弱さにガッカリ……。たまたま行ったエステでポタラボの商品とファスティングを勧められグリーン、オメガミネラル、カブレオを摂りながら挑戦することに。空腹に耐えられるか不安だったのですが、必要な栄養が入っているおかげか、思っていたよりも楽に成功しました。

使用商品

ポタラボグリーン、ポタラボオメガミネラル、MCTオイル カブレオ



**寝る前に温めることで
朝までぐっすり眠れるように**

東京都杉並区 / 60代女性

長年、冷え性でいつも手足が冷たく、カイロを貼ったり靴下を重ね履きしたりしても効果がなく……。病気ではないからと諦めていました。特に困っていたのが、眠るときに足が冷えてなかなか寝付けず、湯たんぽや電気毛布を使っても途中で目が覚めてしまうこと。冷え性仲間おすすめゆーみん TERA と温熱波動 ひまわり家族αを試しに使わせてもらおうと、体が温まることにビックリ！ すぐに自分用に購入して背中とお腹を温めた後に寝ると寝付きもよく、朝までぐっすり眠れるようになりました。

使用商品

ゆーみん TERA 癒眠、温熱波動 ひまわり家族α

User's Voice

ユーザーズボイス



**娘のアトピー性皮膚炎の
対策のためにトライ！**

東京都小金井市 / 30代女性

娘は生後3か月ごろにアトピーと診断されました。薬に頼らず良くしたいとさまざまなことを試し、「小学生になるまでには良くなる」という言葉に希望を持っていたものの、症状は思ったほど変化がありませんでした。ポタラボさんの商品は知人から勧められ、「不足している野菜を摂れたらいいかな」という軽い気持ちで、グリーンやキャロットを家族みんなで朝晩2回飲むことに。家族の笑顔が増えました！

使用商品

ポタラボグリーン、ポタラボキャロット、ポタラボミネラルPRO、ココナッツオイル ナチュレオ、G-PURE

関連アイテム

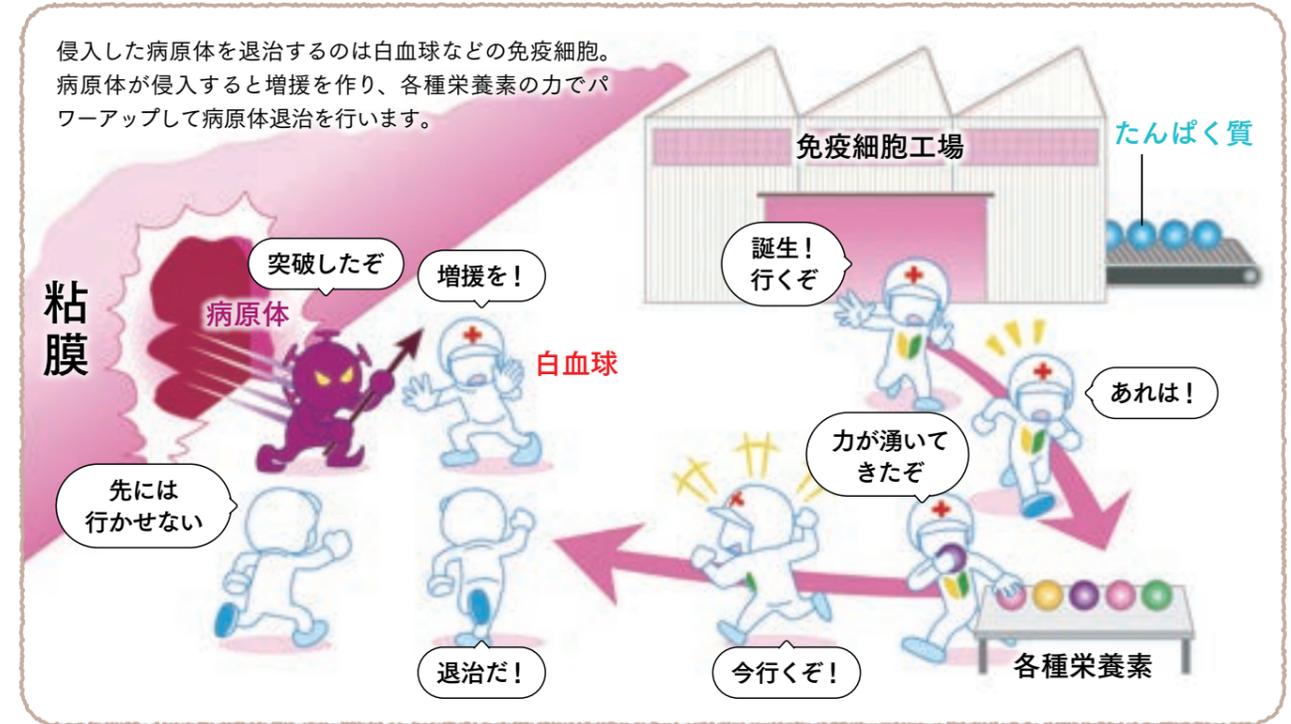


上記のお客様の声は、内容自由の条件で依頼し、お寄せいただいた個人のご感想です

第二回

**たんぱく質を摂って
免疫力を上げる**

白血球などの免疫細胞は体内で病原菌を退治しますが、数が少ないと負けてしまうことも。そのため免疫細胞の材料であるたんぱく質を十分に摂ることが大切です。個人差はありますが、1日に必要なたんぱく質は男性で約65g、女性で50gとなります。



まとめ

免疫細胞の
主な材料は
たんぱく質

免疫細胞を
活性化するのは
脂肪酸、ビタミン、
ミネラル、
植物栄養物質

免疫力アップのためには
5大栄養素を摂ることが大事

病気や健康不良を引き起こす病原菌などが体内に侵入した際に守るのが、免疫細胞である白血球です。白血球もほかの細胞と同じく、体内に摂り入れられた栄養素を材料として作られます。その主な材料は良質なアミノ酸を含むたんぱく質。不足すると白血球の数が足りなくなり、病原体に負けてしまうことも。また、その白血球をパワーアップしてくれるのが、その他の必須栄養素たち。つまり、たんぱく質を多めに摂り、ビタミン、ミネラルが豊富な野菜を積極的に摂取するのが、免疫力アップに役立つのです。自分に足りない栄養素を食事で摂取するのが大変なときは、プロテインやサプリメントを活用するのもおすすめです。

あなたはあなたの食べたものでできている

正常分子
栄養学

たんぱく質
脂肪酸
ビタミン
ミネラル
植物栄養物質

- 不調の原因は栄養素不足！
- 栄養素はチームで働く！
- 人によって必須栄養素量は違う

セミナーのご案内 2月4日(火) 正常分子栄養学講座「2月に注意してほしい感染症の予防対策」

2月のセミナー情報はP12をご覧ください。ホームページ、またはLINEからもお申し込みいただけます。



二次元コードを
読んで
ご覧いただけます

特典

5

栄養相談が無料!

「今、飲んでいる商品が本当に自分の体にあっているのか?」や、今の自分の体調のことをお話いただくことで、最適なメニューをお伝えいたします。まずは、お気軽にご相談ください。

特典

6

送料無料!

通常、770円~1,310円かかる送料が、定期購入ご利用で送料無料に!

※主要製品以外の製品同梱でも可能です。

主要製品
計9点



特典

2

製品変更OK!

毎月定期購入している製品を主要製品9点の中からどれでも変更可能です。



※何度変更しても変更料は無料です
※変更した製品も15% OFFです
※カムカムビタミンCリポソームパウダーは5% OFFです

特典

3

ポイント2%還元!

定期購入中は、定期購入以外のご注文もポイント1%還元が2%還元。

たとえば、「ボタラボミネラルPRO1.8L」を定期購入すると

通常購入 162p → 定期購入 306p

※1ポイント1円でご利用いただけます

特典

4

製品同梱OK

定期購入のお届け指定日10日前までにご注文いただいた製品は、ココナッツオイルなどの定期購入対象外商品も定期購入に同梱して送料無料でお送りいたします。

定期購入者様だけのメリット /

オトクな特典をご紹介します!

定期購入は、主要製品を毎月1回お届けする自動配送システムです。主要製品いずれかの製品を1点以上定期購入するとお得な特典が満載!

特典

1

主要製品15%OFF!

定期購入中は定期購入以外の主要製品のご注文もすべて15%OFFに!



column

飲み方・保存の方法は? 気になること Q&A!

Q. グリーン1杯に大麦若葉はどのくらい入っている?

A. 大麦若葉エキス60g分です

グリーン1杯(約4g)には、大麦若葉を搾った大麦若葉エキス60g分が含まれています。ボタラボキャロット1杯(10g)にはにんじんエキスが3本分、1ボトル(400g)には約139本分のにんじんエキスが含まれています。

Q. ボタラボミネラルPROを飲みやすくする方法は?

A. 柑橘系の飲み物と合わせると◎

水や炭酸水、レモン汁などの柑橘系と飲み物に合わせると飲みやすくなります。また、ボタラボキャロット、もしくはレッドビーツと合わせてもおいしくお召し上がりいただくことができます。

※左記ページの主要9製品のうち、カムカムビタミンCリポソームパウダーのみ5%OFFです