

Bota la Vie

5

2025
May.

✦ 食と栄養のコミュニケーション〔ボタラヴィ〕

Topics

新習慣をプラスして
メンタルを好調に!

Series

プチ正常分子栄養学®

第5回

5月病の正体は
“低血糖”!? 心と
血糖値の深い関係

Bota la Vie Recipe

季節のレシピ

Interview

俳優仁科亜季子さん

食事や栄養素の摂り方が大事！

ビタミンC
6000mg

鉄分

アドバイス1
必要な栄養をきちんと
摂ることを意識して！

心を整える栄養素とは

メンタルヘルス不調の原因はノルアドレナリン、セロトニン不足。その原料(アミノ酸)の元となるタンパク質を摂りましょう。また、代謝を助ける補酵素のビタミンC・B₆、鉄、亜鉛も重要。Dr. 西脇のおすすめは1日にビタミンC 6000mg。なんとレモン300個に相当！鉄と亜鉛は食物から摂取することが難しいので、サプリで多めに補うのがベター。お湯を沸かす際に鍋に「鉄玉子」を入れると効率的に鉄分を補給できます。

アドバイス2
酸化しづらい油を摂り
高温調理の料理を避ける

摂るべき油と避けるべき食品

メンタルヘルスを健康に保つには、普段摂る油の質に気をつけましょう。使いまわしの劣化した油は、体内に蓄積するとメンタルヘルス不調の原因になります。また、酸化した油によって体内に活性酸素が増えて不調を加速させるので、酸化しづらいココナッツオイルやエキストラバージンオリーブオイルを使いましょう。揚げ物や焼き鳥などの高温調理は避け、湯がくことで脂を落とすしゃぶしゃぶなどがおすすめです。



ストレスを溜めないことに加えて大切なのが食事のバランスです。中でも「糖質の摂りすぎ」に気をつけましょう。

糖質は白米やパン、パスタ、うどん、ラーメンなどの炭水化物、砂糖を含むスイーツなど甘いものに多く含まれています。これらを食べると血糖値が上昇し、脳内のドーパミンが低下して、だるくなったり、眠くなったり、メンタルヘルス不調の症状が出てくる場合があります。さらに、慢性炎症やブレインフォグ（脳に霧がかかったように感じる記憶障害や集中力の低下）が起きやすくなり、うつや認知症にもつながる危険もあります。

おいしいものは「脂質+糖質」できています。洋菓子には中毒性があるため、習慣化している人は要注意です。甘いものには果糖を含む果物も含まれます。

白夜が観測される北欧ではうつが多いという研究データがあるように、「光とうつ」には密接な関係があります。太陽光に含まれる黄色い光はセロトニンを増やし、抗うつ作用があるといわれます。光療法にも活用されているので、試してみるとよいでしょう。

糖質と甘いものの摂取がメンタルに影響を及ぼす

新習慣をプラスしてメンタルを好調に！

現代社会ではうつ病や統合失調症、メンタルヘルス不調は身近な問題。その予防のためには何が必要なのか、ボタラボ顧問ドクター西脇先生にお伺いしました。

相手に「期待」しなければ裏切られることもない

自分と同様、相手や周りにも期待しないことです。相手に期待しているから「なんでそんなひどいことを言うのだろう」「会社がブラック企業だ」などと周囲に腹を立てる気持ちになります。初めから期待しなければがっかりすることはありません。



ストレスを減らすコミュニケーション術



自分に「期待」しければがっかりすることはない

「自分ももっとできるはず」と過剰な期待をすると、できなかったときに「もうちょっとできて思っていた」と落胆したり、自分を責めたりします。初めから自分に期待をせず、心を平穏にしてフラットな態度であれば、ストレスも生じません。



メンタルヘルス不調の大きな要因は対人ストレス

セロトニンやノルアドレナリンという神経伝達物質がバランスよく分泌されないと心が不安定になります。要因には、人間関係のストレスや食事など複合的な原因があります。東京都内で様々な心の不調の診療を行うハタイクロクリニックの院長・西脇俊二先生は、人間関係について「人とうまくやるコミュニケーション術」を身につければストレスも生じにくくなると思います。

その1つ目は「他人にも自分にも期待しない」こと。世の中は思い通りにはならないと割り切り、具体的な解決策を考へることで。まじめな人ほど自分を責め、他人にも完ぺきな行動を求める傾向があります。50〜60点でいいと思えば、世界の見え方も変わるでしょう。

2つ目は、相手に「自分は大切にされている」と感じてもらうこと。相手の話を遮らず、まずは肯定すると、相手とのコミュニケーションも改善していくようになります。



監修
医療法人KYG医療会
ハタイクロクリニック 院長
西脇 俊二先生

弘前大学医学部卒業。国立国際医療センター精神科、国立秩父学園、国立精神・神経センター精神保健所、大石記念病院、皆藤病院、金沢大学薬学部非常勤講師などを経て、2009年ハタイクロクリニック院長に。

野菜

ハンバーグピザ

材料・4人分

パプリカ赤 1/4個(細切り)	【ハンバーグの種】 玉ねぎ 1/4個
アボカド 1/4個 (小さめに切る)	合い挽き肉 250g
玉ねぎ 1/4個(細切り)	卵 1個
黒オリーブ 5~6個(輪切り)	ココナッツミルク
ピーマン 1個(輪切り)	大さじ1
ピザ用チーズ ふたつかみ	ケチャップ 大さじ2
パセリ 少々(みじん切り)	パン粉 大さじ4
	ナツメグ 少々
	塩 小さじ1/2
	黒胡椒 小さじ1/2
	天然だし 大さじ1

作り方

- 1 | ハンバーグの種をこねる。
- 2 | オーブンを180度に予熱。
天板にクッキングシートを敷いて1を1cmの厚さに丸く広げる。野菜をトッピングしてチーズを散らす。
- 3 | 3を180度で15~20分焼く。
- 4 | パセリを散らす。



レシピ数850以上
レシピサイトのご案内
BOTALOBOレシピ
<https://recipe.botanic.co.jp/>



Bota la Vie
Recipe

季節の レシピ

5月



ボタラボグリーン レアチーズケーキ

材料・15cm丸型

クリームチーズ .. 200g	ヨーグルト 200g
ココナッツシュガー 60g	ボタラボグリーン 15g
生クリーム47% 200ml	粉ゼラチン 10g
	水 100ml
	ボタラボグリーン .. 適量 (デコレーション用)

作り方

- 1 | クリームチーズは湯煎しながら滑らかにする。ココナッツシュガーを入れよく混ぜる。
- 2 | 1にヨーグルト、ボタラボグリーンを入れホイッパーでしっかり混ぜる。
- 3 | 生クリームはしっかり泡立てる。
- 4 | 水にゼラチンを入れ湯煎でよく溶かしておく。
- 5 | 2に3の2/3を入れしっかり混ぜる。そこに4のゼラチンを入れよく混ぜる。残りの生クリームも混ぜる。
- 6 | クッキングシートを敷いた型に5を流し入れ冷蔵庫で3時間以上冷やす。
- 7 | 食べる直前にボタラボグリーンを振りかける。

Dr. 西脇の
アドバイス

生活・運動編

試して損なし! メンタルUP法



アドバイス3
体温を上げると
ストレス減少の効果あり

カイロで冷えを解消

体を温めるだけでメンタルが回復することもあります。腰のちよっと上、洋服の上からカイロを貼ると深部体温が上がります。

入浴でリラックス

「めんどくさい」とシャワーで済ませないで、38~40℃のぬるめのお湯に20分ほど浸かりましょう。湯船に浸かると温熱効果も高まります。

アドバイス4

激しすぎない、緩すぎない
ちょうどいい速歩きをする

速歩きの効用とポイント

速歩きのポイントは少し脈が速くなる程度。全身の血流が良くなると、脳の前頭葉と海馬の萎縮が抑えられ、不安感が軽減されます。

こんな時に速歩き→速歩きの頻度と時間

速歩きは週2回程度、1回20分程度行うとよいでしょう。朝・昼・晩いつ行っても効果は変わりません。

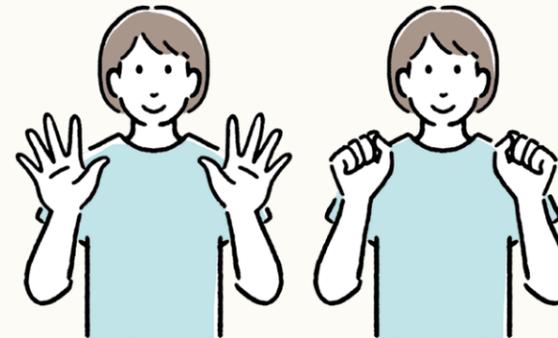


アドバイス5

ぐっすり熟睡するには
昼間のリラックスが鍵

筋弛緩法

昼間、いかにリラックスするかでよい睡眠がとれるかが決まります。瞑想もよいですが、平日に時間をとれない人も多いでしょう。その場合は「筋弛緩法」がおすすめです。やり方は「手をにぎる」「肩を上げる」「顔を寄せる」など体の部位を20秒緊張させたあと、力を抜いて弛緩させます。これだけでリラックス効果が得られます。



実践者の声



栄養バランスを整えたら 驚くほど元気に!

茨城県 / 50代男性

調子が悪いなと思いつつも休めずにいたところ、どうにも体が動かなくなり病院に行くと、うつ病と診断されて休職。早く治さなくてはと焦るものの、自分ではどうすることもできずいました。知人の勧めでポタラボの健康相談を受け、オメガミネラルを20粒摂ること、食事は高タンパク低糖質、ココナッツオイルを充分に、と言われました。オメガミネラルから始めると徐々に元気になってきたので自炊し、食事を変えると2週間ほどで驚くほど元気になり、長年の無理と乱れた食生活が原因だったと気づきました。現在は復職し元気に過ごしています。

使用商品

ポタラボオメガミネラル



更年期障害の悩みから 解放されました

東京都 / 50代女性

もうすぐ50歳になるころ、ホットフラッシュや抑うつ感や頭痛などに悩まされ、できることはないかと探していてポタラボに出会いました。栄養で本当に改善するのか信じられませんでした。1カ月だけでもやってみようとオメガミネラルを1日20粒摂り、キャロットとG-PUREを1日3回摂るように。2週間も経たないうちに気分が明るくなり、ホットフラッシュもほとんどなくなっていることに気がつきました。更年期障害にはポタラボ!と友人にも勧めています。

使用商品

ポタラボオメガミネラル、ポタラボキャロット、G-PURE



自律神経の乱れも 栄養が原因でした

福岡県 / 40代女性

「他の人はどうしてあんなにも元気なのだろう」「私はどこも悪くないのにどうして疲れやすくて元気が出ないのだろう」と思いながら、頭痛や怠さがとれず、諦め半分の毎日……。ハツラツとしている人に元気の秘訣を聞いて、ポタラボを知りました。半信半疑ながらオメガミネラル20粒、1日3回はグリーンを毎日摂り続けて約1週間。夕方になっても元気でいられるように。気持ちも前向きになり、頭もスッキリ、お肌の調子も良くなって、もう手放せません。

使用商品

ポタラボオメガミネラル、ポタラボグリーン

「正常分子栄養学®」を学べる講座へ!!

弊社の「正常分子栄養学®講座」では、オーガニック野菜たっぷりの食事を実際に召し上がっていただきながら、健康的な食事の摂り方をお伝えしています。油の選び方や適量の摂取方法、糖質との付き合い方など、実践的な知識が学べます。

ぜひお腹を空かせてご参加ください! 正しい食生活で、5月病を吹き飛ばしましょう!



二次元コードを
読んで
ご覧いただけます

掲載の実践者の声は、内容自由の条件で募集し、お寄せいただいた個人のご感想です

point

糖質の摂りすぎが
心の不調の原因に

低糖質にして、脂質・タンパク質・
ビタミン・ミネラルを
しっかり摂りましょう

では低血糖を防ぐためにはどのような食生活をすればいいのでしょうか?

低血糖を防ぐ食生活とは?

低血糖を防ぐためには、精白された糖質を控え、肉、魚、卵などのタンパク質やココナッツオイルなどの良質な油を摂りましょう。また食べる順番を肉や野菜を先に食べ、最後に炭水化物を摂るようにすると血糖値の急上昇を抑えられます。炭水化物は玄米や根菜などなるべく未精製のものを選ぶのもいいでしょう。

第5回

5月病の正体は “低血糖”!? 心と 血糖値の深い関係

新年度が始まり、環境の変化が落ち着いてくる5月。なんとなく気分が落ち込んだり、疲れやすくなったりする「5月病」に悩まされる方もいらっしゃると思います。実はその症状、単なる気持ちの問題ではなく「低血糖」が原因かもしれません。

心の不調と低血糖症の関係

こんな症状ありませんか?

メンタルヘルス(心の健康)の不調の原因の1つは、砂糖の摂りすぎです。以下の症状が複数当てはまったら食生活を見直す必要があります。

低血糖症の症状をチェック!

- 頭の中が混乱しやすい
- ひどく神経質である
- 集中力がなくなる
- 気持ちがいつも落ち着かない
- 忘れっぽい
- 忍耐することが難しい
- うまく感情をコントロールできない
- 他人とうまく協調できない

低血糖はなぜ起こる?

糖質は急激に血糖値を上げるのが特徴です。血糖値が不安定になり、低血糖症状の原因になります。



低血糖とは?

低血糖とは、血液中のブドウ糖の濃度が急激に下がることをいいます。血糖値が急激に下がると集中力の低下やイライラ、落ち込み、倦怠感といった精神的な不調が引き起こされます。これらの症状は「うつ」に似ているため見逃されがちですが、食生活を見直すことで改善できる可能性があります。

低血糖はなぜ起こる?

低血糖の大きな原因は、糖質の摂りすぎと栄養不足。精白された糖質(白米、パン、白砂糖など)を多く摂ると、血糖値が急上昇します。すると、血糖値を下げるためインスリンがすい臓から大量に出ることで、血糖値が一気に下がります。つまり、糖質が足りないから低血糖が起こるのではなく、糖質を摂りすぎているから低血糖が起こるのです。

また、必要な栄養素が足りていないことも低血糖の原因です。糖質を代謝するには、ビタミンやミネラルが必要ですが精白した糖質にはこれらの栄養素が含まれていません。それ

特典

1 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、今の自分の体調についてお話いただくことで、最適な商品をお伝えいたします。

定期購入者様だけのメリット /

オトクな特典を ご紹介!

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。以下いずれかの製品を1点以上定期購入するとお得な特典が満載!

たとえばこんな時に!



ボタラボ社長・森山瑠水の

健康相談



ボタニック・ラボラトリー 社長
森山瑠水

自身の体調不良を栄養療法で克服したことをきっかけに栄養学を学び、現在では皆様の栄養相談を幅広くお受けしています。

皆様から日々お受けしている健康相談のリアルを一部公開!



がん予防のアドバイスが欲しい!

Q. がん家系なので自分もがんになるのかと不安。でも何に気をつけたらいいかわかりません。

A. 2023年、デンマークでの研究で「人参の摂取ががんの発症リスクを下げる※1」という発表がありました。具体的には、「生」の人参の摂取が肺がんリスクを24%低下させた、すい臓がんリスクを21%低下させた、白血病リスクを9%低下させた、というものです。がん患者さんの細胞内ではカリウムが圧倒的に足りないことから、生の人参を搾ったジュースでカリウムを補い、がん細胞を小さくさせるゲルソン療法という食事療法がありますが、治療だけでなく予防にも十分に効果を発揮するのが生の人参のすごいところ! カリウムを補給するために人参や野菜をしっかり食べることを心掛け、食事で補いきれないなら、ボタラボキャロットやグリーン、ミネラルPROなどを飲んでみてください。ボタラボキャロットやボタラボグリーンは非加熱で作っているので、生のジュースと同じ栄養素がそのまま摂れます。カリウム以外の大事なミネラルも摂れますよ!

※1: Nutrients 2023, 15(3), 678

2週間後

Q. サラダや肉、魚などのタンパク質を食べて、キャロットとミネラルのブレンドを毎日飲むようにしました。ジャンクなものが食べたい衝動がなくなってビックリ! 他に何かあればアドバイスください!

A. 血流が良いところにはがんはできないので、冷えには1年中気をつけて! レッドビーツをプラスすると一酸化窒素のおかげで血流が良くなりますよ! ひまわり温熱器で睡眠中も温めると気持ち良くて私も毎日一緒に寝ています! それと低酸素状態もがんが増殖しやすくなってしまいますので、気づいたときに深呼吸をしてくださいね。

豆知識

ビタミンD

2024年ドイツの研究で「血中ビタミンD濃度を高く維持していると、がん死亡率を低下させる※2」ということが発表されました。日本人の98%がビタミンD不足と言われています! ビタミンDは卵、魚、きのこに含まれています。これらもしっかり食べましょう!

※2: Nutrients 2024, 16(16), 2720

ビタミンC

2010年ハーバード大学の研究では、ビタミンCの摂取量が多い人は大腸がんのリスクが19%下がると発表されています。顧問のDr.西脇は1日6000mgのビタミンCを推奨しています。消費量の多い、現代人の私たちが気が付いたことですね!

ケトン体

ケトン体が0.2mmol/L以上ある人はがん予防になるともいわれています。糖質はがんのエサになってしまうので、食事は低糖質を基本にしてケトン体が出やすいココナッツオイルでエネルギー補給も大切ですよ!

特典

4 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!

特典

5 ポイント2%還元!

定期購入中は、定期購入以外のご注文も主要製品のみポイント1%還元が2%還元。

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。

特典

3 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!