

Bota la Vie

6

2025
Jun.

✦ 食と栄養のコミュニケーション〔ボタラヴィ〕

Topics

本当に大事なのは「消化力」だった!?
“腸活”で体調改善!

Series

プチ正常分子栄養学®

第6回

腸の不調の原因は
“SIBO”かも!?
あなたもチェック!

Bota la Vie Recipe

季節のレシピ

Interview

タレント・俳優・エッセイスト 麻木久仁子さん

Dr. 西脇の
アドバイス②

口腔ケアで腸の環境も改善



夜に増えた悪玉菌を外へ出す

朝、舌苔をそのままにしておくと、歯周病菌や虫歯菌などの悪玉菌が食道や胃を経由して腸へと届き、悪影響を及ぼします。1日の始まりはタングスクレーパー（舌の掃除をする道具）で舌苔を除去しましょう。

歯医者で定期的な口腔ケアを受ける

虫歯や歯周病をそのままにしておくと、悪玉菌が口の中から腸に流れ込み、腸内環境を乱すためケアが大切です。歯間ブラシやフロスを使ったセルフケアだけでなく、歯科医院で定期的に口腔ケアをしてもらうようにしましょう。

Dr. 西脇の
アドバイス③

副交感神経を味方につける

「食後に歩く」など運動しよう

ウォーキングやストレッチなどの適度な運動を行うと、副交感神経が優位になり、腸が動きやすくなります。食後10分程度休んでから、10～20分程度の散歩に出かけたり、軽いストレッチなどをしたりすることで、消化力が高まります。

座って、ゆっくり食べる

緊張やストレスは消化不良の原因になります。時間がないからといって、急いで食べたり、立ったまま食べたりするのもストレスとなり消化が悪くなるので、落ち着いた環境で、座って、ゆっくりと味わいながら食べることが大切です。



腸を整える5つのステップ

腸内環境を整え、消化力を高めるためには5つのステップが大切です。

1つ目は「炭水化物や甘いものなどの糖質を控え、腸にいいものを食べる」ことです。消化にいい食べ物としておすすめなのは、骨付き肉を野菜と一緒に煮込む「ボーンブロススープ」や丸鶏の中に薬膳食材を入れた韓国料理「参鶏湯^{さむげたん}」。腸内細菌のバランスを整え、腸の粘膜をいたわる働きがあります。

2つ目が「口腔ケア」です。口から腸まではつながっているのです。口腔内に虫歯や歯周病菌などの有害菌があると、腸にも有害菌が伝搬してしまいます。

3つ目に気をつけたいのが「ストレスコントロール」です。ゆったりとした気分が過ぎると副交感神経が優位になり、腸が活発に動き、消化力も高まります。一方、精神的なストレスを受けると、腸が動きづらくなり、消化力も弱まります。

4つ目は「冷やさない」こと。体を冷やすと腸が動きづらくなるので、夏でも温かい飲み物を飲むようにしましょう。

5つ目は「多様性のある腸内細菌を作るためにいろいろなものを食べる」こと。さまざまな食材で作る鍋や、自家製の糠漬けなどがおすすです。

本当に大事なのは「消化力」だった!?

“腸活”で体調改善!

本当の腸活とは「消化・吸収・代謝力」を高めること! その方法について、ボタラボ顧問 Dr. 西脇先生に伺いました。

Dr. 西脇の
アドバイス④

消化のしやすさで食べるものを選ぶ

どろっとしたもの vs さらっとしたもの

「どろっとしたもの」は消化が悪いので、腸が弱っている時は避けましょう。



冷たいもの vs 温かいもの

冷たいものより温かいものが消化にいいです。できたての料理を食べましょう。



精製されたもの vs されていないもの

未精製の穀物は腸内細菌のエサとなる食物繊維が多く含まれ、腸内環境を整えます。



高熱調理のもの vs あっさり煮込み

高熱での調理は、老化物質「AGE」が多く発生します。「茹でる」「蒸す」「煮る」がベター。



腸内環境の乱れは万病の元。腸が悪くなると免疫力が低下し、感染症などの病気にかかりやすくなります。また、リウマチや神経発達症、うつ病、花粉症なども、腸内環境の乱れが炎症を引き起こし、症状を悪化させるといわれています。

理想的な腸内環境は善玉菌が優勢で、悪玉菌が少ない状態。ただ、善玉菌が多ければいいわけではなく、菌の数すなわち多様性が大切です。そのためには多くの食材を食べることが大切です。

「腸を整えるためにヨーグルトを食べましょう」と栄養指導されることがありますが、ヨーグルトは万人に合うわけではありません。含まれる乳酸菌が自分に合っているか、しばらく食べて体調が良くなるかどうか見極めることが大切です。

腸にいいものは「消化のしやすさ」がポイント。消化・吸収しやすい食材や高温調理などの料理法を避け、腸内細菌が働きやすい環境をつくりましょう。

腸内環境が乱れるとどうなる?



監修
医療法人KYG医療会
ハタクリニック 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年ハタクリニック院長に。

手羽先スープ

材料・2人分

唐辛子	1本
にんじん	1本
ねぎ	1本
塩胡椒	適量
ココナッツオイル ナチュレオ	大さじ1
卵	2個
④ 手羽先	2本
④ 手羽元	2本
⑥ にんにく	1片
⑥ 生姜	1片

作り方

- ④はよく洗う。ねぎの青い部分と分量外のにんにく(1片)、生姜(ひとかけ)を適当な大きさに切る。
- 鍋に1と唐辛子を入れ、ひたひたの水を入れる。沸騰したら弱火にして2～4時間煮込む。
- 唐辛子と2で入れたにんにく、生姜を取り出したら⑥と輪切りにしたにんじんを入れて少し煮て、塩胡椒で味を調える。溶き卵を回し入れ、ねぎの白い部分を輪切りにしたものとココナッツオイル ナチュレオを入れて完成。



レシピサイトのご案内

BOTALOBOレシピ

レシピ数850以上

<https://recipe.botanic.co.jp/>



Bota la Vie
Recipe

季節の レシピ

6月



野菜スティックに 豆きのこのペースト

材料・2人分

〈お好み野菜〉

きゅうり セロリ 大根など

玉ねぎ	100g
④ きのこ	100g
④ にんにく	1/2片
ゆで大豆	100g
ココナッツオイル ナチュレオ	40g
天然ペプチドだし	大さじ1
マスタード	大さじ1
塩	適量
胡椒	適量

作り方

- お好み野菜をスティック状に切る。
- ④を粗みじん切りし、ココナッツオイル ナチュレオでよく炒める。
- 2とゆで大豆、天然ペプチドだし、マスタードをフードプロセッサーで攪拌する。
- 塩・胡椒で味を調える。

Dr. 西脇の
アドバイス④

腸を冷やさない



体内を冷やすのはNG

腸は温めることで活動が盛んになり、消化力が上がります。温かいものを食べるだけでなく、カイロを貼ったり、入浴によって温めたりするのも有効です。また、夏はアイスを食べたくなりますが、冷たいものは腸を冷やすので極力避けましょう。

朝は白湯で腸を温める

腸は潤い温まっている状態が理想的です。朝は冷たい水ではなく、水を沸騰させてから冷ました白湯を飲むと、腸のぜん動運動が活発になり、消化機能が向上します。コーヒーは収れん作用があり、腸に負担がかかるため、おすすめしません。

Dr. 西脇の
アドバイス⑤

さまざまな食材を摂る

偏った食事は腸にもよくない

どんな食材をどのように摂るかによって、腸内環境は変わってきます。腸内細菌を増やすためには、食材の「多様性」を意識することが大事です。糖質は控えううえで、同じものを食べ続けるのではなく、いろいろなものを食べるとよいでしょう。

タイプを知り、効果のある食材を選ぶ

「腸内フローラ検査(腸内細菌叢検査)」を受けて、自分の腸内細菌のタイプ【バクテロイデス型(肉食系)、プレボテラ型(草食系)、ルミノコッカス型(雑食系)など】を知っておきましょう。タイプを知ることで、補うべき食品がわかります。



消化力を上げるために何を?

腸内に棲む細菌は数百兆個、約1000種類で、どのような食材を摂ればいいかは人それぞれ。人の腸内細菌は産道を通る時に母親から受け継ぎますが、その後の食生活を経て変わるため、一人ひとり異なるからです。

発酵食品は腸にいいといっても、合う・合わないがあるため、「これさえ摂ればいい」という絶対的な食品はありません。自分の腸の様子を見ながら、バランスの良い食生活を心がけることが大切です。

「腸内細菌叢」は、腸の壁に菌種ごとに張り付いている様子が花畑のように見えることから「腸内フローラ」とも呼ばれます。その中でどのような腸内細菌がどれくらいいるかを調べると、将来の病気を予測することができます。

腸内フローラの現状を知るには専門検査を受ける必要がありますが、自分の腸に足りていない菌の種類を知ることができると、腸内細菌の種類を増やすためにどんな食品を食べればよいかがわかります。

腸内細菌の種類を増やすこと、つまり腸の細菌に多様性を持たせることが消化力を高めるためには非常に大切なので、一度調べてみるのがおすすめです。

実践者の声



アレルギーの原因は腸内の粘膜の荒れだった

東京都／40代男性

今までアレルギーのために様々なことを試してきました。腸内環境が原因かとも思い、乳酸菌サプリを飲んでいたのですが、正常分子栄養学®の講座で相談した時に聞いた「内臓も粘膜」という言葉に納得。粘膜を強化するためにグリーン、キャロットとG-PURE、オメガミネラルを飲み、家の油は酸化しにくいココナッツオイルに変更。グリーンとキャロットを4時間おきに飲むようにしました。そのおかげなのか、ムズムズが減り、今は快適な毎日を過ごしています。

使用商品

ボタラボグリーン、ボタラボキャロット、G-PURE、ボタラボオメガミネラル、ココナッツオイル ナチュレオ



息子のぜんそくと神経質になった私の心まで元気に

兵庫県／30代女性

私の最大の悩みは4歳の息子のぜんそくでした。徹底的に掃除をして、添加物にも気をつけて手作り食を作る毎日。「また発作が起きたら!」と思い、些細なことにも神経質になっていました。そんな中、母にボタラボをすすめられ、グリーン、キャロット、G-PUREを息子と一緒に飲むことに。1ヵ月もしないうちに発作の回数が減ったかも…? 私のイライラまで収まり、家族が元気でいられていることが何よりもありがたいです。

使用商品

ボタラボグリーン、ボタラボキャロット、G-PURE



何年も悩まされていた便秘ともサヨナラ!

埼玉県／50代女性

便秘と肌荒れで何年も悩んでいました。お腹が張ってくると肌も不調に。下剤にはなるべく頼りたくなくて、食事はきのこや海藻を増やし、運動をしていました。そんな時、健康指導士の友人からグリーンをすすめられ、温めることと、水を飲むことを心がけるように言われました。「それでも出なければ寝る前にココナッツオイルをスプーン1杯!」とも。そこで調子も良くなってきたのでミネラルPROも摂り始めました。お腹がラクになってきたのは、グリーンやミネラルPROのおかげで、体が正常に働くための栄養が摂れたからかもしれません。

使用商品

ボタラボグリーン、ココナッツオイル ナチュレオ、ボタラボミネラルPRO

〓 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。

腸の不調で食欲がない方もおいしく食べられるので安心してご参加ください!



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、内容自由の条件で依頼し、お寄せいただいた個人のご感想です

point

低FODMAP食にして体調観察

低FODMAP食は
体調が戻ったらやめて
いのちの鎖®の食事に

あたるので、お腹の張り(膨満感)といったSIBOの自覚症状があるときは避けるべき食品です。

自身の体調を見ながら、まずは1ヵ月くらい続けてみましょう。ただし、低FODMAP食はSIBOを解消するための一時的な処置。腸の不調の症状が治まったら、「いのちの鎖®理論」に基づいたタンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル、植物栄養物質の5つの栄養素をしつかり摂る食事に戻すことが大切です。

理想は、どんな食材でも消化・吸収できる強い胃腸を作ることです。

第6回

腸の不調の原因は”SIBO”かも!?

あなたもチェック!

腸の不調といえば自律神経の乱れや過敏性腸症候群(IBS)が原因と考えられがちですが、近年注目されているのがSIBOです。腹部の張りやガス、下痢や便秘など、消化不良の原因がSIBOだと対応策も変わってきます。

SIBOかも?と思ったらチェック&トライ!

こんな症状ありませんか?

過敏性腸症候群などと症状が似ていることから気づかれにくいSIBOですが、誤ったケアでは症状も治まりません。心当たりがある場合は、以下の項目をチェックしてみましょう。

SIBOの症状をチェック!

- ☐ お腹が張る・ごろごろする
- ☐ げっぷがよく出る
- ☐ オナラが多い・臭い
- ☐ 便秘、または下痢が続く
- ☐ 栄養不足の症状が止まらない
- ☐ 肌が荒れる(アトピー・湿疹)
- ☐ 口臭がする

低FODMAP食でSIBO対策

SIBOの原因は、胃酸の低下や腸の運動の低下、抗生物質や薬の影響、食生活の乱れ、ストレスや自律神経の乱れなど様々。消化力が回復する食事を摂りましょう。

FODMAPによる分類(一例)

〇低FODMAP食品



〇高FODMAP食品



腸の不調を引き起こす
SIBOとは?

SIBO(シーボ)とは小腸内細菌異常増殖症(Small Intestinal Bacterial Overgrowth)のことで、小腸内に細菌が異常繁殖することにより、食べ物の消化や吸収が阻害され、さまざまな症状を引き起こされます。

SIBOの原因の一つが糖質や脂質、発酵食品の摂りすぎなどによる食生活の乱れ。放置すると腸内の炎症が進み、リーキーガット症候群(腸もれ)に進行し、アレルギーや自己免疫疾患を引き起こすこともあります。

「低FODMAP食」で
腸内の炎症を改善

SIBOを解消するのが、小腸で消化・吸収されにくい糖質をもつ食材を控えた「低FODMAP食」です。

例えば、米粉と小麦粉なら米粉、十割そばとうどんなら十割そば、精肉とハムなら精肉を選ぶほうがいいでしょう。リンゴや納豆は一見、腸に良さそうに思える食材ですが、「高FODMAP食」です。抗酸化力が高いことで知られる玉ねぎやにんにく、きのこ類も、高FODMAPに

定期購入して良かったわ！

絶対にやらないで損！

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！

その理由はコレ！

商品の交換もできるし！

主要9商品を追加で安く買えるし！

ポイントも2倍だし！

LINE予約できる無料相談もあるし！

定期購入以外の追加商品の送料も無料！

便利よね！

オトクよね！

特典4 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%還元に。

特典1 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るのか？」や、今の自分の体調についてお話しいただくことで、最適な商品をお伝えいたします。

特典2 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！

特典3 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！

定期購入のお申し込みはコチラ！

ボタラボ社長・森山瑠水の

健康相談

皆さまから日々お請けしている健康相談のリアルを一部公開！

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。

認知症予防のアドバイスが欲しい！

Q. ボケるのが怖い！
食事はどんなことに気をつければいい？

A. 認知症の人の脳は糖質のエネルギーを脳に送ることができなくなっています。しかし油から作られるケトン体であれば、脳関門を通過して脳のエネルギーに！ つまり、体をケトン体質にすることが認知症予防のポイントです♪

<食事のポイント！>

まず、糖質をたくさん摂っている限りケトン体は合成されません。糖質を控え、ケトン体を合成しやすいココナッツオイルを調理油にしましょう。肉、魚、卵、豆、野菜を優先的に食べて糖質依存を脱することが成功のカギです。合成されたケトン体がきちんと働くためにはビタミン・ミネラルが必須！ グリーンやミネラルPROを補うとケトン体をスムーズにエネルギー転換できますよ♪ 実はレッドビーツには認知症の予防や改善に効果が期待できるといわれています。また、アンチエイジングにも期待できるので個人的には女性にイチオシです♪ オメガミネラルも脳の働きを良くするEPA・DHAだけでなく植物ミネラルも配合しているので、物忘れだけでなくイライラやダルさにもおすすめです！

その後

Q. ゆでたまごを食べ、グリーンとオメガミネラルを飲んでいたら、糖質を欲しくなくなってきました！
でもココナッツオイルが摂れない日は、やっぱり糖質を食べなくなっちゃいます。

A. おすすめはココナッツオイル大さじ1を3時間おきに摂ること。スープやお味噌汁に加えたりアヒージョにしたりすると、たくさん摂れるだけでなく体が温まるし、ウイルス対策や免疫UPにもなりますよ。私はコーヒーに入れてブレンダーで乳化させて毎朝飲んでます！

豆知識

オメガ3脂肪酸は脳にも良い!?

中年期に魚などオメガ3脂肪酸を含む食品を多く食べている人は、ほとんど食べていない人に比べて思考スキルが優れており、脳の構造も健康である傾向にある*ことがわかっています。

※2013Neurology誌より

糖質が認知症の原因に!?

糖尿病やその予備軍は認知症が発生しやすいことが明らかになっています*。やはり糖質依存から脱することが健康維持のポイントです！

※九州大学大学院2011年の研究より

孤独が脳の負担になる!?

孤独は脳の炎症につながる事がわかっており*、脳の炎症は薬で改善できない可能性があることもわかっています。家族や友だちとつながって楽しい毎日を過ごしましょうね♪

※2015年American Journal Psychiatryより