

Bota la Vie

10 | 2025 Oct. | 食と栄養のコミュニケーション〔ボタラヴィ〕



今月の特集

血管のゴースト化
10月は脳梗塞が増える月
血管強化！血流改善！
季節のレシピ

シリーズ

私の栄養スイッチ

正常分子栄養学® 健康相談

Bota la Vie 2025 Oct. 発行 ボタニック・ラボラトリー株式会社 発行人 森山麗水 〒101-0044 東京都千代田区鍛冶町2-1-14-5F TEL 0120-831-990

今月のスペシャル

期間：2025年10月1日(水)～10月31日(金)

ゴースト血管復活 セット

- ① ボタラボグリーン360g
- ② ボタラボキャロット
- ③ ボタラボレッドビーツ
- ④ カムカムビタミンC
リポソームパウダー
- ⑤ ボタラボミネラルPRO 徳
用ボトル
- ⑥ プロテイン G-PURE



購入ページ

左記6点ご購入で
ボタラボオメガミネラル
プレゼント

血管若返り セット

- ① ボタラボレッドビーツ
- ② ボタラボミネラル
PRO 1L



購入ページ

左記2点ご購入で
ココナッツオイル
ケトレア
プレゼント

秋のリラックス キャンペーン



水素吸入器
アリビオ

水素吸入器 アリビオご購入で
ナチュラルハニー、
ハーブティー(メタボリクリーブ)
プレゼント

ナチュラルハニー
メタボリクリーブ

新米もっと美味しく キャンペーン



Premium NEW圧力
名人SPご購入で
天然ミネラル塩「福塩」
プレゼント

ご注文専用ダイヤル

通話料無料

0120-831-990

(受付時間 平日9:00～18:00)

ボタラボセミナー情報

10/7 (火)
13:00～16:00

正常分子栄養学®講座
あなたの血糖値、大丈夫？
糖尿病を遠ざける栄養術
※Zoom & アーカイブ有

講師 森山るみ
飯塚喬子

10/8 (水)
13:00～15:00

100歳までの健康講座

講師 森山晃嗣

10/10 (金)
13:00～14:30

ナチュラルヘルスアンバサダー会員限定講座
※ナチュラルヘルスアンバサダー会員様とご紹介者様限定
季節の変わり目 自律神経のバランスを整える
温熱と栄養について
※Zoomのみ

10/21 (火)
13:00～16:00

正常分子栄養学®講座
“がんと共に生きる人”の栄養戦略
※Zoom & アーカイブ有

講師 森山晃嗣
飯塚喬子

10/22 (水)
13:00～15:00

100歳までの健康講座

講師 森山晃嗣

10/29 (水)
12:00～14:00

スチームオープン説明会
講師 瀧輝也(メーカースタッフ)
飯塚喬子

11/4 (火)
13:00～14:30

ナチュラルヘルスアンバサダー会員限定講座
※ナチュラルヘルスアンバサダー会員様とご紹介者様限定
かぜ、気管支炎、肺炎を防ぐ！
呼吸器を支える栄養とは
※Zoomのみ

11/5 (水)
13:00～15:00

100歳までの健康講座

講師 森山晃嗣

11/11 (火)
13:00～16:00

正常分子栄養学®講座
脂質異常症と中性脂肪対策
(森山の血液検査結果を公開！)
※Zoom & アーカイブ有

講師 森山るみ
飯塚喬子

11/13・20・27 (木)
13:00～16:00

個性学講座

講師 飯塚喬子

11/18 (火)
12:00～16:00

「がん」を生きぬく食事実践講座

講師 森山晃嗣
飯塚喬子

11/19 (水)
13:00～15:00

100歳までの健康講座

講師 森山晃嗣

11/26 (水)
13:00～16:00

正常分子栄養学®講座
もし森山ががんになったら
どんな治療をする？【パートII】
※Zoom & アーカイブ有

講師 森山晃嗣
飯塚喬子

お知らせ

ボタラボミネラルPRO
につきまして

自然のミネラルの特徴で、ミネラル
が沈澱する場合がございますが、
品質に問題ございません。よく振っ
てお召し上がりください。



ボタラボセミナーの申し込み方法

Step 1 LINE 公式アカウントにご登録！

Step 2 公式アカウントの「セミナー案内」からお申し込み



LIN 公式アカウント登録で、
素敵な特典！

- ★ 新規登録で500円クーポンプレゼント！
- ★ あなたにおすすめの商品がわかる！
- ★ ボタラボセミナー情報掲載！

血管がもろくなる生活習慣とは？



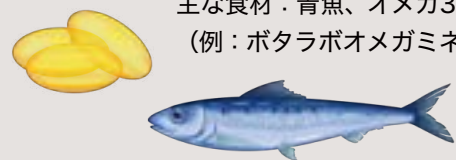
普段から生活習慣に気を付けていればこの時期の血管の負担は少なくなります。以下のような習慣がないかチェックしてみましょう。3つ以上当てはまったら、要注意。

- ☐ 甘いものや加工食品をよく食べる
- ☐ 酸化した油で作った揚げ物をよく食べる
- ☐ 水を全然飲まない
- ☐ 魚を全然食べない
- ☐ 座りっぱなしで運動不足
- ☐ ストレスを溜めがち

1 EPA・DHA

血液サラサラ・血栓予防

主な食材：青魚、オメガ3 サプリ
(例：ポタラボオメガミネラル)



2 マグネシウム

血管をゆるめ、
血圧を安定させる

主な食材：海藻、ポタラボ
グリーン、ミネラルPRO



3 ビタミンC・E

抗酸化作用で血管の
サビつきを防ぐ

主な食材：ナッツ、果物、
カムカムビタミンC



血流改善に役立つ 栄養素ランキング

血管を元気に保つためには、栄養の力が必要です。これらの栄養素は丈夫な血管を作り、血流を改善するのに非常に効果的です。

4 タンパク質

血管を強くして血流を促進、
むくみ対策にも最適

主な食材：肉、卵、大豆

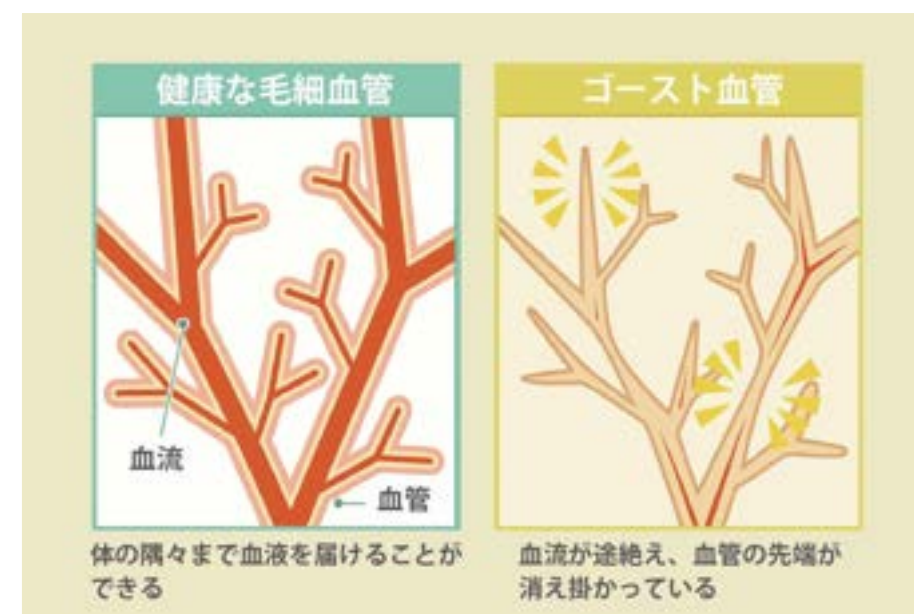


“血管のゴースト化”

が始まっている!?

10月は
脳梗塞が
増える月

10月は少しずつ暑さが和らぎ身体が楽になってくる時期です。しかし脳梗塞や心筋梗塞といった血管系の病気が最も多く発症する月でもあるのです。その背景には、「血管のゴースト化」と「季節の変わり目の血液の変化」が関わっています。



「血管のゴースト化」とは？

血管のゴースト化とは、血管があるのに血液がほとんど流れなくなり、血管が機能しなくなる現象です。

毛細血管は直径わずか数マイクロメートルの細い血管で、全身の細胞に酸素と栄養を運ぶ通り道の役割を果たしています。しかし、高血圧、高血糖、脂質異常症、喫煙、運動不足、偏った食事などが原因で毛細血管がダメージを受け、血流がストップし、まるで存在しない「ゴースト」のような血管になってしまうのです。このゴースト化が進むと栄養や酸素が行き届かなくなり、冷えやむくみ、シワ、たるみ、白髪などの老化の加速のみならず、脳や心臓の血管トラブルといった深刻な不調につながります。

季節の変わり目の 血管と血液の変化

暑い夏が終わり涼しくなると、体が楽になるように感じますが、朝晩の寒暖差が出てくることによって血管に大きな負担がかかります。血管が収縮したり拡張したりしやすくなるため、血圧が大きく変動しやすく、血流が滞りやすい状態に。さらに血流に関わる栄養素や、水が補わ

れていないと血液がドロドロになり、血管内で血栓ができやすくなります。

このように季節の変わり目である秋は、私たちの血管が最も危険な状態にあるのです。

ゴースト血管を防ぐ栄養素

脳梗塞や心筋梗塞は、朝の起床1時間以内に最も多く発症します。これは睡眠中に水分が失われ、朝起きた時の血液が濃縮された状態になるからです。そのため、朝起きたらまずコップ1杯の水を飲むことが重要です。

また、血管のゴースト化を予防・改善するためには、野菜に含まれるファイトケミカルやビタミンC、ビタミンEなどの抗酸化栄養素が欠かせません。EPA・DHAは血液をサラサラにし、血栓の予防に役立ちます。さらにマグネシウムは血管をゆるめ、血圧を安定させてくれます。そして血管を強くするタンパク質は、むくみ対策にも最適です。

季節の変わり目こそ、こうした栄養素を意識して取り入れることで、血管の若さと健康を守ることができるのです。

血管を守るための習慣を今すぐスタートしてくださいね！



キウイレアチーズケーキ

材料・18cm丸型1台分

クリームチーズ	200g
ココナッツシュガー	30g
A 無糖ヨーグルト	200g
レモン汁	小さじ2
粉ゼラチン	10g
水(ゼラチン用)	大さじ3
生クリーム	150ml
生クリーム(ゼラチン用)	30ml

【キウイソース】

キウイ	2個
ココナッツシュガー	50g
B 水	30cc
レモン汁	小さじ2

【ボトム】

ココナッツフレーク	90g
溶かしバター(有塩)	50g

作り方

- 1 【キウイソース】キウイの皮を剥き、3mmの半月切りにする。
- 2 鍋に1とキウイソースのココナッツシュガーを弱火にかけ、水分が出たら**B**を入れて混ぜながら煮詰め、とろみがついたらキウイソースの完成。
- 3 ゼラチン用の水に粉ゼラチンを入れ、ふやかす。
- 4 【ボトム】を作る。保存袋にココナッツフレークを入れて綿棒で細かく砕き、溶かしバターを入れて馴染ませる。型に敷詰め、冷蔵庫で冷やす。
- 5 ボウルにクリームチーズとココナッツシュガーを入れてよく混ぜ、**A**と2を入れて更に混ぜ合わせる。
- 6 別のボウルに生クリームを入れて、六分立てにする。
- 7 鍋にゼラチン用の生クリームと3を入れ、ゼラチンが溶けるまで温める。
- 8 5に6を3回に分けて入れ、その都度ゴムベラで混ぜ合わせる。7を入れて混ぜ合わさったら4に流し入れる。固まるまで3時間ほど冷蔵庫で冷やして完成。

季節のレシピ

血管強化
血流改善

10月

鮭と小松菜の炒め物

材料・2人分

生姜	3片
甘塩鮭	2切れ
小松菜	1/2束
ココナッツオイル ナチュレオ	大さじ1/2
A 天然ペプチドだし	大さじ1
塩	小さじ1/2
胡椒	少々
白ごま	少々

作り方

- 1 生姜は皮付きのまま薄切りに、鮭は一口大に、小松菜は4cmの長さに切る。
- 2 フライパンにココナッツオイル ナチュレオと生姜を熱し、鮭を並べて両面焼く。
- 3 小松菜と**A**を入れて炒める。小松菜がしんなりしたら皿に盛り付けて白ごまをかける。



レシピ数約 1000 件

レシピサイトのご案内♪

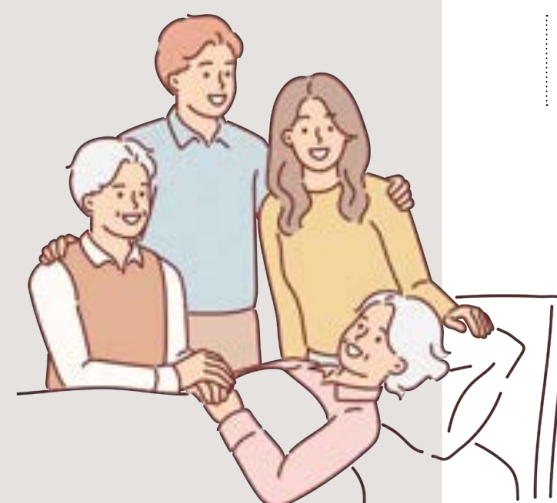
BOTALABOレシピ
<https://recipe.botanic.co.jp/>



ボタニック・ラボラトリー
株式会社

会長 森山 晃嗣

25歳の時に脳膜炎、喘息、皮膚炎になり、薬漬けの生活をしていた時、農学博士にアドバイスを受け、栄養素療法に取り組み健康を回復。ロジャー・ウィリアムス博士の「いのちの鎖理論」に感銘し、正常分子栄養学を学ぶ。その後、全国各地で講演活動を行い、その参加者は100万人を超えている。



森山晃嗣の

栄養 de 健康 アドバイス

皆様からのお悩みに
お答えします

A

Q

母が80代で脳梗塞を経験しました。遺伝しないか心配です。(50代女性)

遺伝はしないので安心してください。でも食べものが似ていれば、同じように脳梗塞を起こす可能性はあるかもしれないですよ。予防のために摂り入りたい食材は「魚」です。怯えなくて大丈夫なので週に3回は食べましょう！コレステロールはある程度高くても大丈夫ですが、酸化すると血管が詰まる原因になるので、魚でEPA・DHAを、オーガニックの野菜やグリーンなどで抗酸化物質を充分に摂って、動脈硬化を予防しましょう。また、充分に水を摂るようにもしてくださいね！水分じゃなくて水ですよ！

A

Q

グリーンやミネラルは毎日摂らないと意味がないのでしょうか。(70代女性)



毎日摂ったほうがいいですね。現代は農薬や添加物、WiFiや大気汚染、ストレスなど毒まみれです。こういったものが体の中で活性酸素を生み、血管をボロボロにしますから毎日活性酸素を除去するために飲んだほうがいいんです。30年前、私は合成サプリメントをすごい量飲んでいましたが、体に力が入らなくて立っていることも横になっていることも辛い時期がありました。紆余曲折してわかったことですが、当時はカリウムやマグネシウムなどのミネラル、植物栄養素が不足しており、補い始めてから体調が良くなり命が繋がったのです。気が付かなかったら今生きているか分かりません。私の経験は命をかけた学びです。

新生児に母乳で栄養療法 難病の疑いが晴れ、順調に成長！

Mさんは、近くに住むお孫さんが3人いらっしゃる健康指導師。ボタラボの商品が大好きで、健康や食事に気を使った毎日を送ってききましたが、息子のお嫁さんは食事に無頓着。極度の偏食で甘い物や飲み物を好きなだけ摂る生活。天然の抗菌物質と言われるニンニクやしょうがはアレルギー。唯一の救いは体温が高いことでした。

当時20代後半だったお嫁さんは妊娠を希望し、クリニックを受診すると彼女のAMH(卵巣内に残っている卵子の数を推定する指標となるホルモン)は閉経間際の女性と同じほどだったのです。Mさんはお嫁さんに食べるものを少しでも変えて欲しいと思い、オーガニック野菜や、ボタラボ商品を差し入れし、少しずつ意識改革に取り組みました。その甲斐あってかお嫁さんは1人目に続いて双子を妊娠したのです!! 双子を妊娠中は出血や切迫早産で入院しましたが、無事に出産することができました。しかし喜んだのもつかの間、双子の

ひとりが大病院に救急搬送、ヒルシユスプルング病の疑いありという診断が下されます。ヒルシユスプルング病とは、腸に先天的に神経細胞がないためぜん動運動が起らず、腸閉塞や重い便秘を引き起こす難病です。医師からは「自力での排便が出来ないので薬剤による浣腸を1日2回。生後6か月で人工肛門を付け、成長を見ながら外す。他にも病気が隠れているかもしれないため、1歳までは注意深く観察していくこと」と言われました。

難病宣言からの 栄養療法への決意

Mさんはボタラボで数々の奇跡を知っていたため、ここで栄養スイッチが入ります。「私に任せて欲しい」と長男夫婦を説得。お嫁さんの母乳を通してお孫さんに栄養を届けることを決意します。

Mさんは朝昼晩の食事作りに全力を注ぎます。お米にはミネラルを混ぜ、野菜はオーガニック、タ



ンパク質は抗生剤不使用のお肉に天然魚、無農薬の大豆製品をココナツオイルと天然だしで調理。加えてお嫁さんはグリーンを1日6杯、キャロット、レッドピーツ、ミネラルPRO、プロテインG-PURE、カムカムビタミンCの5種類混ぜたものを1日6杯、オメガミネラルを1日30粒飲みました。そして栄養たっぷりの母乳を冷凍し、Mさんの息子さん が病院に届ける日々が続きます。その後お孫さんは2か月で退院。Mさんはその後も引き続き「いのちの鎖®理論」に沿った食事を作り続けます。お孫さんには生後4カ月から

はグリーンを飲み始め、離乳食はタンパク質とミネラルがたっぷり摂れる食事にしました。

栄養と愛情が 起こした奇跡

お手本のような食生活が続け、お孫さんの薬剤浣腸は生後4か月で卒業、自力で排便できるようになったのです。お孫さんが1歳になり病院で検査すると、なんとヒルシユスプルング病の症状はなく、成長も順調!! 担当医は「不思議でしょうがない」と言っていたといえます。お嫁さんの顔色は健康的に、アトピーのあった1人目のお孫さんの肌はツルツルに、家族全員、より健康になりました。

Mさんは「健康指導師だったからこそ、勉強したことを実践し家族に指導できました。もうひとつは『病は気から』という考え方。氣功を学んでいるので氣の力を常に信じて理解し、全ては良くなるという意識でいます。大丈夫と信じて栄養療法を続けました。正常分子栄養学®や健康指導師の講座で知識が高まっていることが私の強み。私が家族の健康を握っていることが楽しい!」と笑顔でおっしゃっています。

ボタラボ体験談

私の栄養スイッチ

東京都在住 Mさんのお孫さんの場合

東京都にお住まいのMさんは、今から10年ほど前に健康指導師と温熱波動療法士の資格を取得し、日々家族の健康を支えてきました。そんなある日、生まれたばかりの可愛いお孫さんが5000人にひとりの難病「ヒルシユスプルング病」の疑いありと診断されました。Mさんは健康指導師として栄養療法を決意。生まれたばかりのお孫さんに、一体どのようなサポートを行ったのでしょうか？

あなたも「健康指導師」として活躍しませんか？

健康指導師を
取得する
メリット!

- ・ベーシック講座の講師として**講師料を得る**ことができます!
- ・ボタラボ代理店(ナチュラルヘルスアンバサダー)は健康指導師の資格を取得すると差益が**優遇**されます!
- ・資格取得後も毎月の月例会など**フォロー体制**も充実!

健康指導師とは
細胞レベルの最先端栄養学である「正常分子栄養学®講座」を習得した栄養指導のスペシャリスト!

あなたも健康指導師として活躍しませんか？



健康指導師会
こちらにアクセス
<https://k-shidoushi.com/>

個人代理店(ナチュラルヘルスアンバサダー) 募集



お気軽に
お問い合わせください!
<https://botalabo.jp/system/index.php/news/89/>



Q

病院ではどこも問題はないと言われているですが、なかなか授かりません。年齢的にも焦っています。体温は低めです。(40代女性)

A

冷えは子宮や卵巣の働きを低下させます。

低体温は血液が十分に巡っていない証拠です。砂糖や小麦粉など身体を冷やす食べ物はやめて、赤身肉・レバー・卵・緑の野菜などで鉄・タンパク質・ビタミンB群、マグネシウムを補うと血液量が増えますよ！靴下を何枚も重ねても冷えが良くならなかった健康指導師が、糖質制限、ビタミンB群、グリーン、キャロット、ミネラル、ココナッツオイルで35度台の体温が36度台後半になった方がいらっしました。足湯も身体全体が温まっておすすめです。

ボタニック・ラボラトリー株式会社
代表取締役社長 森山 るみ

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。



正常分子栄養学®

森山 るみの

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！



Q

思春期の娘がニキビで悩んでいます。体の中から改善できることはありますか。(50代女性)

A

ビタミンB群不足です。

炎症を起こす砂糖や小麦粉、甘いジュースを控え、抗炎症作用のあるEPA・DHAや抗酸化物質(にんにく、緑野菜、ビタミンC)を増やしましょう。砂糖や小麦粉はエネルギーを作るために体内で大量のビタミンB群を消耗します。これは肌トラブルだけでなく集中力欠如につながるやすく、なんと冷えも助長します。思春期の時期はそういうものが食べなくなる気持ちが私もよくわかるのですが、糖質でお腹を満たすのではなくタンパク質で満たすようにしてみてください！

Q

最近、顔色が土色っぽいと言われます。確かにクマやくすみが生じてきました。血流と関係ありますか？(40代女性)

A

顔のくすみは血流が悪いサインかもしれません！

顔色がくすむのは、血液がドロドロで酸素が届きにくいサインです。砂糖や小麦製品をよく食べていませんか？血管内で糖化が進むと、血液は粘り、毛細血管に酸素が届かなくなります。タンパク質やビタミンB群、EPA・DHAで血管を柔らかくして、活性酸素除去のため野菜を食べましょう。顔色がくすんでいた方が、3週間グリーンと魚を意識的に増やしただけで「肌が明るくなった」と言われるようになった方がいましたよ。



Q

兄弟喧嘩が酷くて、毎日バトルが繰り広げられています。もう少し仲良くして欲しいです。(30代男性)

A

イライラは血糖値スパイクが原因かも。

血糖値の乱高下はイライラなどの低血糖症の症状に直結します。子どものイライラや攻撃的な言動は、糖質過多で血糖値が乱高下していることが多いのです。白砂糖や菓子パン、ジュースなどは買わないでください。おやつはお芋にしましょう。食事はタンパク質や良質な油(魚・ナッツ)を増やすと、血糖値が安定して気持ちも落ち着きます。朝ごはんは必ず何かしらのタンパク質を出すと学力もアップ！



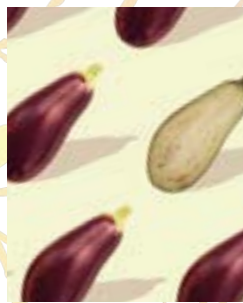
Q

物忘れが増えてきました。血流が悪いと脳にも影響しますか？(60代男性)

A

脳は血流が命！酸欠になると記憶力が落ちます。

脳は大量の酸素と栄養を必要としています。ところが血管が硬くなると脳への血流が減り、酸欠状態となり記憶力も低下します。タンパク質とミネラル、そして脳細胞の膜を作る油(EPA・DHA、ココナッツオイル)を補給しましょう。過去、統合療法コンベンションで2回登壇いただいた脳科学専門医、医学博士である山嶋哲盛先生は「認知症の原因は脳の血流障害」と明確におっしゃっていました。血流を良くするレッドビーツを毎日の習慣にするのもおすすめです！



Bota la Vie

ボタラヴィ

10

2025
Oct

アンケートで当たる！

Bota la Vie 10月号を読んでアンケートに答えると抽選で5名様にボタラボミネラル PRO 250ml をプレゼント！

(回答期限：2025年10月15日まで)



ボタラボミネラル
PRO 250ml
プレゼント！

アンケートの
回答はこちら



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！ 参加者だけのキャンペーンもあります！

※講座の詳細は次ページをご覧ください。

ボタラボセミナーの申し込み方法

Step 1 LINE 公式アカウントにご登録！



Step 2 公式アカウントの「セミナー案内」からお申し込み

LINE 公式
アカウント登録で、
素敵な特典！

- ★ 新規登録で500円クーポンプレゼント！
- ★ あなたにおすすめの商品がわかる！
- ★ ボタラボセミナー情報掲載！

社長のよもやま話

まだまだ暑さの残る9月、みなさまお元気でしょうか。私が毎年夏に思い出すのが、大学時代の蒸し暑すぎる体育館。当時、私は体育会バレー部に所属していました。先生はロサンゼルス五輪の銅メダリスト。高い技術を学べる環境で、本当に様々な思いを経験させていただきました。私の同期はただひとり。4年になると二人でチームをまとめることになり、チーム作りからOB、OGの対応、技術の向上やプレッシャーと格闘し、本当に苦労した記憶があります。そんな共に4年間を過ごした唯一の同期が、一年半前、突然この世を去りました。心のバランスを崩して入院し、感染症で亡くなったのです。衝撃でした。栄養という分野で人に貢献すると決めている自分が、身近な存在には何もできなかった。自分はどう在ればよかったのか、今でも考える日々です。それでもやっぱり、栄養には希望があることは私の中で明確です。今ご縁のある方々に、少しでも役に立つには自分は何ができるかを模索し、毎日を積み重ねたいと思って今を過ごしています。

代表取締役社長 森山 るみ



A

回復力の低下は「血管年齢」のサインです！

Q

先日転んだ時の傷がなかなか治りません。歳のせいもあるとは思いますが、こんなにも治らないものでしょうか。(60代女性)

傷の治りが遅いのは、新しい細胞を作る栄養が足りず血流も悪い証拠です。特にタンパク質とミネラル、そしてコラーゲン生成に必要なビタミンCが不足している可能性があります。アザができている方も毛細血管がもろくなっているサインです。血管を強くするためにタンパク質はもろんのこと、市販の油はやめて酸化に強いココナッツオイルを摂るようにしてください！ 散歩など軽い運動もおすすです。

A

Q

食べても食べてもすぐにお腹が減ります。体重が増えてきています。(50代女性)

典型的な低血糖です。

糖質中心の食事だと血糖値が急上昇し、インスリンが大量に出てその後急降下。すぐに空腹感を感じます。この血糖値のジェットコースター状態が続く限り状態は変わらないでしょう。糖質を減らしてタンパク質、油、ミネラルを増やすと、血糖値が安定して食欲が落ち着き痩せることができます。ココナッツオイルを2時間おきに摂るのがおすすめです。コーヒーに入れて攪拌して飲むのが私は日課になっています♪



A

Q

低血圧は低タンパク状態が続いた果ての姿です。

血圧が低く、立ち上がるとクラクラします。特に雨の日は起きるのが辛いです。(40代女性)

私も低血圧なのでよくわかります。これは低タンパクの食事が長いこと続いた方に起こる状態です。加えて鉄、ビタミンB群、葉酸、ミネラルも不足していると血液量が増えず血圧も上がりません。レバー・赤身肉・緑野菜でヘモグロ빈を増やしましょう。また、雨の日は自律神経が乱れて血流が滞りやすいので、自律神経を整えるEPA・DHAを意識的に摂り、温熱器や足湯などで体を温める習慣を。低タンパクは長期的に改善させるしかないので長期戦で頑張りましょう！

