

Bota la Vie

11

2025
Nov.

食と栄養のコミュニケーション〔ボタラヴィ〕



今月の特集

50代から急増?!
带状疱疹の真実と予防策
免疫力アップ!
季節のレシピ

シリーズ

私の栄養スイッチ

全国で活躍する健康指導師

正常分子栄養学® 健康相談

带状疱疹を遠ざけるための “免疫力セルフチェック”

以下のチェック項目に
いくつ当てはまりますか？

3つ以上あてはまる方は、要注意！
今こそ免疫ケアの見直しを。



ストレス・ 自律神経の乱れ

- ☐ 仕事や家庭のストレスが続いている
- ☐ イライラや不安感が増えている
- ☐ 夜中に何度も目が覚める／朝すっきり起きられない
- ☐ 深く息を吸うことが少なくなったと感じる

栄養・腸内環境の乱れ

- ☐ 甘いもの・カフェイン・アルコールをよく摂る
- ☐ 外食や加工食品が多く、野菜が不足気味
- ☐ 便秘や下痢など腸の調子が安定しない
- ☐ サプリメントや発酵食品はほとんど摂っていない



体の冷え・血流の低下

- ☐ 手足が冷たい／平熱が 35.0℃台
- ☐ 湯船に浸かる習慣がない
- ☐ すぐ肩や腰がこる
- ☐ 冬場は風邪をひきやすい



ホルモンバランスの変化

- ☐ 年齢による体の変化を感じる
- ☐ 気力・集中力が続かないと感じる
- ☐ 以前よりも免疫が落ちたと感じることが増えた



結果の目安



0~2 個

現在は大きな問題なし。た
だし、予防意識は大切に！



3~5 個

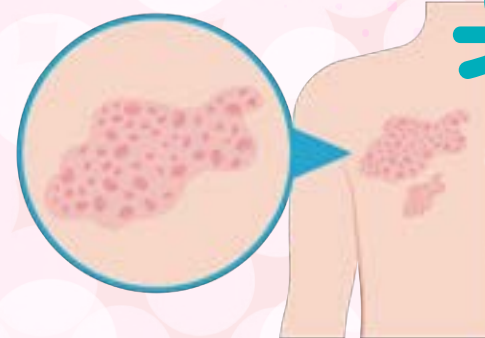
免疫力が下がりはじめてい
るかも。今こそ生活習慣の
見直しを。



6 個以上

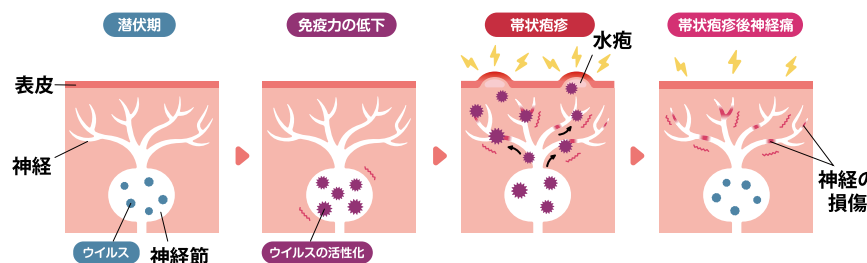
带状疱疹のリスクが高まっ
ている可能性が。

50代から急増?! 带状疱疹の 真実と予防策



带状疱疹は50歳から発症率が高まり、80歳までに3人に1人が発症
します。女性に多いと言われていますが、性別・年齢に関係なく誰でも
かかり得る病気です。

带状疱疹の発症メカニズム



「なんだかピリピリする...」。そんな違和感から始まるのが、50代以降に発症率が上がると言われている「带状疱疹」です。実は、日本人の9割以上が子どものころに「水ぼうそう」にかかっており、治った後もそのウイルスは神経の根元（神経節）に潜伏したまま残っています。

そして、年齢を重ねて免疫力が低下したタイミングで、この「眠っていたウイルス」が再び目を覚まし、带状疱疹として発症するのです。

更年期以降の体は、ホルモンバランスの変化に加え、睡眠の質の低下やストレスの蓄積、自律神経の乱れといった複数の要因が重なり、免疫機能が揺らぎやすくなっています。勧められている様々なワクチン接種は免疫力に影響を及ぼすので、带状疱疹を引

50代から急増する带状疱疹

「なんだかピリピリする...」。そんな違和感から始まるのが、50代以降に発症率が上がると言われている「带状疱疹」です。実は、日本人の9割以上が子どものころに「水ぼうそう」にかかっており、治った後もそのウイルスは神経の根元（神経節）に潜伏したまま残っています。

き起こすきっかけになる可能性があります。带状疱疹の初期症状は、「チクチク」「ピリピリ」とした違和感や皮膚の痛み。最初は疲労や肩こりと勘違いされることも多く、数日後に皮膚に赤い斑点や水ぶくれが带状に現れてようやく気づくケースも。ウイルスは神経に沿って炎症を引き起こすため、非常に強い神経痛を伴い、人によってはその痛みが何ヶ月も続く「带状疱疹後神経痛」に悩まされることもあります。

予防のカギは免疫力

では、なぜ私たちの体はウイルスに負けてしまうのでしょうか。

その背景にあるのは、免疫力の低下です。ストレス社会ともいわれる現代、心身への負担が続くことで交感神経が優位になり、自律神経のバランスが崩れやすくなっています。夜中に何度も目が覚めたり、疲れが取れにくくなったりしている方は、免疫の司令塔である腸が弱っているサインかもしれません。腸には体全体の免疫細胞の約70%が存在するといわれており、腸内環境が整えば自然と免疫力が整います。

免疫力の低下は高齢者に限った話ではなく、若い方でも带状疱疹を経験するケースもあります。しかし、日々の小さな積み重ねで免疫力を高めることで、带状疱疹を予防することは十分に可能です。

免疫力を強化する栄養素

免疫力を高めるためにまず意識したいのが、栄養です。現代人は過剰な糖質摂取、精神的ストレス、水質や空気の汚染などが理由で栄養を消耗し、食事での摂取では賄いきれないケースが多いため、栄養の意識的な補給がカギとなります。

ビタミンCは抗酸化作用を持ち、白血球の働きを助けることで、带状疱疹の発症を防ぎます。また、亜鉛は免疫の第一関門である粘膜を保護すると同時に免疫細胞の増殖にも必須で、マグネシウムはストレスに対抗する体内酵素を支える役割を担います。

腸内環境の改善も忘れてはいけません。砂糖や小麦粉など腸内環境を荒らす食材は摂取を控え、「緑の野菜エキス」など植物由来の栄養補助食品を活用しましょう。

生活習慣の見直しも不可欠です。質の良い睡眠を確保し、副交感神経が優位になる夜の時間を湯船につかる・軽いストレッチを行う・深呼吸を意識するなど、リラックスクスして過ごすこと。また、冷えも免疫力低下を招く大敵です。秋冬に向けて体を内側から温める食材やアイテムの導入も効果的です。

带状疱疹は、日頃から免疫力を整えていれば、充分に予防できるのです。今日からご自身の免疫ケアに取り組みましょう。



オクラと納豆包み焼き

材料・2人分

オクラ	200g
納豆	1個
油あげ	1個
醤油	1/4個分
万能ネギ	大さじ1
大根おろし	大さじ2
塩	少々

作り方

- 1 オクラは表面を塩で揉み、水洗いして、沸かしたお湯で茹でて、粗みじん切りにする。
- 2 ボウルに1、万能ネギ、納豆、醤油を入れて混ぜる。
- 3 油あげを半分に切り、袋状に開いて2を詰める。
- 4 フライパンで3を焼き、皿に盛って大根おろしを添える。

季節のレシピ

免疫力
アップ!

11月

鶏胸肉とアボカドサラダ

材料・2人分

鶏胸肉	200g
アボカド	1個
トマト	1個
玉ねぎ薄切り	1/4個分
A MCTオイル カブレオ	大さじ1
レモン汁	大さじ2
塩・胡椒	少々
天然ペプチドだし	大さじ1

作り方

- 1 鶏胸肉は茹で、繊維に沿って細かくさく。
- 2 トマトとアボカドは一口大に切る。
- 3 ボウルに1と2と玉ねぎ薄切りを入れ、混ぜたAで和える。



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、葉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



絶対には自分と家族は打ちません。带状疱疹は老廃物や要らなくなったものが、肝臓で処理できずに皮下組織に溜まったものが出てきたのです。

大切なのは、良い栄養を入れながら良い細胞を作り、悪いものを解毒・排泄していくことです。肝臓の解毒力を上げるには、タンパク質・ミネラル・油が必要です。コーヒー浣腸をすると、より解毒が進むでしょう。

もう一つは皮脂腺からの排泄を促すことです。皮膚には汗腺と皮脂腺があって、皮脂腺には農薬や食品添加物などが溜まっています。皮脂腺を開かせるには温冷交代浴がおすすめです。熱いお湯に浸かって皮脂腺が開いて、冷たい水に浸かって（冷たいシャワーでも）皮脂腺が閉じます。再び熱いお湯に浸かると皮脂腺が先程の倍も開くのです！

原因はウイルスではなく、細胞が正常でないからウイルスが出てくるのです。解毒と栄養補給をしていけば心配ないですよ。

Q

带状疱疹ワクチンは打った方が良いですか。

A

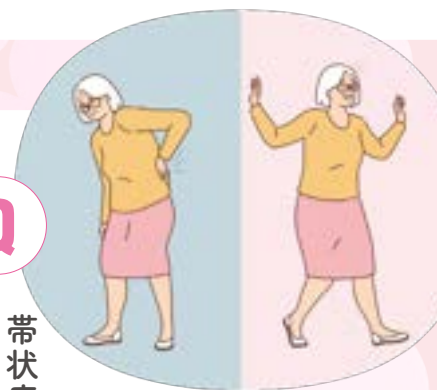
絶対には自分と家族は打ちません。带状疱疹は老廃物や要らなくなったものが、肝臓で処理できずに皮下組織に溜まったものが出てきたのです。

(※)いのちの鎖®
栄養はチームで働くため、1つの栄養素だけを摂取しても体でうまく働かないという考え方

A

Q

带状疱疹後の神経痛が辛いです。栄養でできることはありますか。



痛みは細胞修復のシグナルです。痛み止めはシグナルを消してしまします。

タンパク質・油・ビタミン・ミネラル、植物栄養素を充分に摂っていくと耐えられない痛みから耐えられるレベルの痛みに変化してきます。そして、しばらくすると神経細胞が修復されて痛みが消えていきます。

我慢できないほどの痛みの場合は、痛み止めを飲んでも良いです。けれども痛みを根本的に解決するには栄養を入れてください。私は合成のサプリメントをたくさん飲んでいた時期は、いのちの鎖®(※)がつながらず、しんどくて「どうしてかな」と思っていました。

もう一つ大切なことがあります。栄養を行き渡らせるために十分に水を飲んで下さい。お茶ではありません。水です。

私の栄養スイッチ

東京都在住 堀越竜馬様の場合

パーソナルトレーナーの堀越さんは、ハードな毎日の中、仕事もプライベートも充実させたいと自己流の栄養摂取を試みましたが、なかなか良い変化が見られませんでした。そんな中、ボタラボと出会い体調が劇的に変化したのです。

グリーンとミネラルで

「今がこれまでで一番調子の良い毎日」

堀越さんは、ボタラボと出会う前は1日にジムのインストラクターとして3本、パーソナルトレーナーとして7本、合計10本のレッスンをこなしていました。ハードな毎日で疲れが溜まり、調子が悪くても気合で乗り切る毎日。

「もっと調子の良い毎日を送りたい。仕事もプライベートも全部楽しみたい」

そう思った堀越さんは、カロリー栄養学に取り組みました。糖質・脂質・タンパク質を厳密に計算し、食事を摂ることにしたのです。しかし調子は良くなかったため、「何か足りないものがあるに違いない」と思い、さらにオーガニック野菜、ヴィーガン食、サプリメントなどを取り入れ、様々な食事を試しました。それでもやはり体調に変化を感じられませんでした。

そんな中、ボクシングジムのトレーナーを通して健康指導師と出会います。体調の相談をしたところ、正常分子栄養学®の考え方を聞き、ボタラボ商品を勧められま

した。グリーンを1日に4〜5杯飲むと変化を感じやすいく、飲み始めはお腹を下したり、吹き出物が出てきたりするかもしれないが、じきに治まるということを聞き、これは試してみたいと堀越さんに栄養スイッチが入ります。

初めはグリーンを飲んで「苦い、美味しくない」と感じたものの、元気になるならと1日に4〜5杯飲むようにしました。すると、言われた通りの症状が出ましたが、「体がデトックスしている」とポジティブにとらえ、そのまま飲み続けました。すると4〜5日で症状は治まり、「美味しい！」と感じるようになったのです。「まさに自分に足りなかったのはこれだ！」と感じたと言います。特にミネラルPROも摂り始めてからは、朝起きてから寝るときまで調子が良い毎日が続いています。

「やる気が起きない、面倒くさい」と感じることもなくなり、気合だけで乗り切っていた辛い毎日が今では絶好調！出張にもグリーンと

ミネラルを必ず持っていき、欠かさず飲むようにしています。堀越さんの勧めで両親もグリーンを飲み始めと、毎年夏バテが酷く鬱々となっていたお母様が、夏バテ知らずになったそうです。現在、以前よりも更に精力的に活躍されている堀越さん。「今がこれまでで一番調子良いです」

そうおっしゃる堀越さんの表情はとてもにこやかです。

簡単にできる筋トレを紹介中



Instagram



YouTube

堀越 竜馬 様

世界一優しく教える
筋トレの先生



全国で活躍する健康指導師



健康指導師会認定健康指導師®

温熱波動療法師 菅原 涼子さん

栄養と温熱で
お母さんと子どもの
健康をサポート

の健康づくりにさまざまな場所で貢献しています。

個人としては温熱リンパサロンを開業。また、東京都立川市の助産院の産後ケアセラピストとしても、産後のお母さんたちの温熱ケアも担当しています。ただ身体を温めるだけでなく、栄養についても実践に基づいたアドバイスをできることが菅原さんの魅力です。

また、親子が孤立せず安心して過ごせる地域社会を目指して仲間たちとNPO法人も立ち上げ、不登校のお子さんを育てるお母さんに寄り添いながら、居場所づくりに取り組んでいます。ここでも健康指導師、温熱療法師としての知識を最大限に生かし、ひとりひとり

に寄り添ったきめ細やかな栄養指導を展開しながら、心と体の両面から健康づくりに貢献しています。

三人の男の子の母でもある菅原さん。家庭と地域の両方で、人々の健康と笑顔を支え続けています。



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/>

A

Q

認知症予防に
睡眠も大切と
聞きましたが、
眠るのが難しいです。

眠りのカギはメラトニン！



睡眠ホルモンであるメラトニンの材料が足りないのかもしれない。メラトニンの材料はタンパク質なので、まずは肉、魚、卵などのタンパク質をしっかり食べましょう。そしてタンパク質がメラトニンになるためにはナイアシン、ビタミンB₆、葉酸、鉄、マグネシウム、EPA・DHAなどの様々な栄養素も必要です。マグネシウムについては湯船にエプソムソルトを入れて経皮吸収させるのもひとつの方法。ただし一回入れただけで血中マグネシウム濃度が上がるわけではないので、ぜひ毎日の習慣にしてみてください。朝、太陽の光を浴びることも、夜にメラトニンが分泌されるのを助けてくれます。また、食事が糖質に偏っていると夜間低血糖が起こりやすく、睡眠の質が悪くなるのでタンパク質を意識した食事にしてくださいね。

A

Q

子どものころからずっとアトピーです。ステロイドをやめる方法がありますか？

あります。

栄養とコーヒー浣腸です。

ステロイドをやめれば必ず反動があり一時的にムーンフェイスになることが多いですが、食事と栄養で細胞を作り直すことで改善する可能性があります。食事は糖質を控え、タンパク質、ビタミンA、EPA・DHAを充分に摂って下さい。ストレスや悲しみなどメンタル的に落ち込んだ時に皮膚の調子は一気に悪化するので、ビタミンCやビタミンB群も積極的に摂るのがおすすめ。火傷のようなアトピーに苦しんだ方がボタラボキャロットとミネラルPROを2時間おきに飲み、あわせてオメガミネラルを1日20粒飲み続けたら、3ヶ月で見違えるほどきれいになりました！ またコーヒー浣腸



も並行して行うことで良くなるスピードが上がりやすい。



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！

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。

Q

A

毎年秋から冬にかけて肌がカサカサです。保湿しても肌の奥は乾燥している感じがします。

私の解決策は
ココナッツオイル！



肌の細胞膜はタンパク質と油でできています。このふたつの栄養素は、美肌を維持するには大切です。「油は身体に悪い」という古くからの固定概念があるので、いまだに油を避ける方は多いですね。しかし特にこの季節は油が足りないと肌がカサカサに！ 私の場合、ココナッツオイルの摂取量が足りなくなると肌が乾燥してしまいますが、増やすとすぐに元に戻ります。MCTオイルやバターはすぐエネルギーになってしまい肌の保湿には不向きなので、ココナッツオイルがおすすめです。ココナッツオイルは抗菌、抗ウイルスにもなりますよ！

Q

A

水虫が治りません。
裸足になるのが
恥ずかしいです。

皮膚のpHが弱酸性を
保っています。



水虫はカビに感染した状態です。小学生の頃、さくらもこのエッセイ『もものかんづめ』を読んでいたら、水虫にお湯でふやかしたお茶葉を湿布したところ数日で治ったと書かれていて、その時感じた「お茶の葉が効くんだ！」というインパクトが私の中で今もずっと残っています（笑）。カテキンには強い抗菌・抗真菌作用があるので、それがうまく作用したのでしょね。皮膚は弱酸性（pH4.5〜5.9）を保てないと菌が繁殖しやすいので、ミネラルをたくさん摂りましょう。加工食品を食べるのをやめ、野菜を毎日食べてください。そうすることで血液がアルカリ性に戻り、皮膚も弱酸性を維持することができます。また通気性の良い靴・靴下を選んで、足を清潔に保ってくださいね。

Q

A

フルマラソンに毎年参加しています。来年は成績をもう少し良くしたいです。

ケトン体質で持久力UP！

素晴らしいチャレンジ！ では、糖質に依存しなくてもいい身体を作りましょう！ 糖質をメインでエネルギーにする体質だと疲労感を感じやすく、体力が長時間持ちません。しかし脂質をエネルギーにする体質になると肝臓でケトン体が合成され、持久力を維持できます。サッカーの長友佑都選手がこの食事法に取り組んだことが有名ですね。1回の食事で糖質…タンパク質脂質13:3:4にすることで、脂質をメインのエネルギーにするように調整したようです。もちろん脂質がエネルギーになるためにはビタミンB群、ミネラルが欠かせません。糖質だけでなく、タンパク質とそれ以上の油摂取がポイント！ ココナッツオイルをしっかり使ってください。持久力アップ間違いなし！





Bota la Vie

ボタラヴィ

11

2025
Nov.

アンケートで当たる！

Bota la Vie 11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11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

この夏、「7月5日に大災害が起こる」という噂があったのをご存知ですか？ 私は「とりあえず備えておけば大丈夫でしょう」と思っていたのですが、街に出てびっくり。普段は溢れるほどの観光客が、その時期だけ本場に少なかったんです。噂の力はすごい！ 日本は災害国ですから備えは大切。しかし現実には、怯えて何もできなくなる人、きちんと備えておく人、なるようになるだろうと全く備えない人など色んな人がいます。これは健康に対する意識も同じ。病気が怖いと言いつつ甘いものをやめられない人、食生活や生活習慣を整える人、自分は大丈夫だろうと不健康な食事を食べ続ける人など、様々です。私は、結局のところ「ちょっと怖がりつつちゃんと備える人」が一番強いと思っています。災害も健康も「怯える」だけでは守れないし、「気にしない」のも危うい。ほどよくビビって、ほどよく備えるのが安心のコツ。健康を維持するための栄養の知識と実践法を、これからもみなさんに発信し続けたいと思っています。

代表取締役社長 森山 るみ

Q
不妊治療中です。栄養において夫も取り組むべきことはありますか。

A
DHAで精子の質アップ！



2013年の精子濃度に関する大規模調査において、札幌、大阪、金沢、福岡を含むほぼすべての県で精子濃度の深刻な低下が判明しました。具体的には、精子の数が少ない、運動率が低い、DNA損傷が多いというものです。男性にはなぜか亜鉛にばかりに意識が向いている人が多いですが、実は精子の運動率を上げて奇形率を下げるには、魚に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）が特に重要。というのもマウスの実験において「DHAが欠乏しているマウスの奇形精子率90%」という恐ろしいデータがあるからです。また糖質制限をすることでも精子の数と運動率が改善します。糖質制限してタンパク質や魚をしっかり食べるように意識してみてくださいね！

正常分子栄養学®

森山 るみの

健康相談



Q
頻繁に口唇ヘルペスになります。栄養でどうにかありませんか？

A
免疫が落ちた時は
栄養が一番の近道！



口唇ヘルペスはウイルスが原因でできる感染症で、栄養はおおいに関係しています。免疫力が落ちている時、たとえば食事が乱れた時やストレス過多な時にできやすくなります。早く治すには外からあれこれ塗るだけでなく、栄養を摂るのが一番の近道！ まず絶対必要なのはビタミンB群。おそらくかなりビタミンB群を消耗しているのでサプリメント摂取をおすすめします。また免疫の活性化とウイルスに抵抗するためにビタミンC、ビタミンEも意識してください。睡眠もしっかりとってくださいね！

Q
尿療法に挑戦したいと思うものの、勇気が出ません。背中を押してください。

A
まずは一滴から始めてみてください。

尿療法とは飲尿療法のことです、勇気が出ないのは当然ですよ。尿は自分の体の情報を一番知っており、それを飲むことで喉に記憶させ、その情報が喉から脳に伝わり、脳が自然治癒に入るという考えに基づいています。実際に「膝の痛みが消えた」とか、「がんが良くなった」などの声が多く、日本でも尿療法の書籍はたくさん出版されています。私は自然療法医の石川真樹夫先生に直接教えてもらいスタート。当時サポートしていたがん患者さんや、弊社のスタッフも全員一緒になって飲尿し、体調を報告し合っていました。氷をたくさん入れて飲み始めましたが、抵抗のある方は一滴程度の尿を水に混ぜて飲むところからでもいいそうです。ちなみに30年前、私は会長（父）がトイレで飲尿しているのを目撃して大騒ぎしていた記憶があります（笑）。弊社スタッフは全員経験者ですので、興味のある方はお気軽にお問合せください！