

Bota la Vie

1

2026
Jan.

食と栄養のコミュニケーション〔ボタラヴィ〕



今月の特集

年末年始の「どうせ太る」を卒業！
緊急ダイエット作戦

カラダスッキリ！
ダイエットのレシピ°

シリーズ

全国で活躍する健康指導師
私の栄養スイッチ
正常分子栄養学® 健康相談

宴会メニュー での 実践法

- 焼き鳥なら「もも」「つくね」など脂のある部位を先に
- お刺身なら最初にマグロやサーモンを
- 鍋料理なら肉や魚を先に食べてからメの雑炊を（またはメは食べない!）

POINT

あぶらやたんぱく質が先に胃に入ると、糖質の吸収スピードがゆるやかになり、血糖値の急上昇を防いでくれます。



頭ではわかっているけど、年末年始はつい食べすぎてしまうもの。食べ過ぎた翌日にやってほしい「緊急リセット法」をご紹介します。

1 朝食は白湯やレモン水

解毒を進めましょう。【ポタラボグリーン】【ミネラルPRO】もおすすめ。



2 「糖質オフ×タンパク質多め」ランチで回復

昼は糖質を控え、タンパク質と脂質メインに。鶏胸肉サラダがおすすめです。胃腸が疲れている場合は、具沢山の味噌汁やスープも OK。お腹が空かないなら【ポタラボグリーン】【ポタラボキャロット】【ミネラルPRO】などが良いでしょう。



3 夜は糖を絶って体を整えるリセットタイム

夜も昼と同じく糖質を控え、タンパク質と脂質メイン。ここで糖質を食べてしまうとリセットできないので注意です！

食べすぎた 翌日の “リセット術”

体重より “浮腫み”を 取る意識で！

お正月太りの多くは、実は「脂肪」ではなく「浮腫み」。塩分過多・アルコール・糖質で体内に水分が溜まり、1～2kg 増えているだけなので、低糖質な食事とミネラルの補給などで、2～3日で解消できます。

- カリウムを多く含む食品の摂取（バナナ・アボカド・海藻）
- 発汗を促す入浴（38～40℃で20分）
- 軽いストレッチやウォーキング



年末年始こそ“体の声” を聞くチャンス

お正月太りを毎年繰り返しているのなら、栄養バランスを見直すチャンス。糖質中心の食生活に傾いていないか、ミネラルやタンパク質が不足していないかを振り返るきっかけにしましょう。そして2026年も健康に過ごせるよう、脂質ファーストの食べ方で血糖値上昇をおさえることにも、ぜひ取り組んでみてください。

ところがその最新版『日本人の食事摂取基準2025年版』では、野菜を先に食べることに関する記述が削除されたのです。厚生労働省はその削除について明確な理由を発表していませんが、北里大学北里研究所病院糖尿病センター長の山田悟医師著『脂質起動』によると、血糖値上昇を予防するのは野菜ではなく脂質だったのではないかと、つまり野菜にかけたドレッシング（脂質）の働用によって血糖値の上昇を抑えていた可能性が高い。またタンパク質にも脂質と同様の効果がある、と示されています。そのため食べる順番は、最初に脂質やタンパク質を、最後に糖質とすることをおすすめします。

年末年始の

「どうせ太る」を卒業！ 緊急ダイエット作戦



一年の締めくくり、そして新しい年の始まり。この季節は「お疲れさま」「あけましておめでとう」の乾杯が続き、気づけばお腹まわりがふっくら！なんて経験、誰しもあるのではないのでしょうか。今回は、知っておくだけで年末年始の体型維持がぐっとラクになる方法をご紹介します。



太るのは脂質ではなく 糖質だった！

脂っこいものを食べると太ると思っていませんか？実は、体脂肪を増やす最大の原因は糖質の摂りすぎです。糖質は体内でブドウ糖に変わり、血糖値を急上昇させます。すると、インスリンというホルモンが分泌され、血糖を脂肪として蓄えるように指令を出します。

「ケーキは小さければOK」「揚げ物は太るけどお寿司ならまだ大丈夫そう」は危険信号！“糖質の落とし穴”にハマりやすいのが年末年始です。

まずは“あぶら” から食べよう！

数年前から「食べる順番ダイエット」が流行したのは記憶に新しいのではないのでしょうか。食べるものは変えずに食べる順番を変えようというもので、まず野菜から先に食べることで血糖値の上昇を抑え、インスリン分泌を必要最小限にとどめて太りにくくしようという考え方です。これは厚生労働省が5年ごとに出している『日本人の食事摂取基準2020年版』にも記載されました。



健康指導師会認定

健康指導師 岡崎 淳子さん あつこ

実体験と
学んだ知識を
きちんと伝えたい

支えたい」とおっしゃっており、岡崎さんを中心に健康の輪が少しずつ広がっています。



「あっちゃんキッチン」での
正常分子栄養学セミナーと
テーマに沿った食事



広島県福山市で個別対応の学習塾を18年間経営している岡崎淳子さん。約10年前にお母様に認知症の症状が現れたことをきっかけに栄養の可能性に辿り着きました。會長の森山に相談され、糖質制限や、ココナッツオイル、グリーン、ミネラルなどの摂取をスタート。取り組み始めてからお母様の1ヶ月で血糖値は200台から70台に、半年でHbA1Cは13から8に下がり、2年後には認知症の症状は軽くなり、薬も卒業されたといえます。そのエピソードを知人の女性に話したところ、「栄養にそんな力があるなんて知らなかった。自分の父にもやってあげたかった」と言われたことがとても衝撃的な体験だったそ

うです。お母様を通して体験したエピソードや栄養の力を必要としている人にきちんと伝えたいと思い、健康指導師の勉強をスタートすることを決めたということです。

現在は地域の女性たちに向けて、「あっちゃんキッチン」を主宰。脂質・糖質・自律神経“などをテーマに楽しく学べて美味しく食べられる場を提供しています。また、地域のイベントなどにも出店し、栄養チェック診断を行い、地域の女性たちに「暮らしに生かせる正常分子栄養学」を伝えています。

「健康指導師になって、より自信を持って栄養の大切さを語れるようになりました。これからも家族を想うように、地域の皆さんの健康を

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/>

ボタラボ体験談

私の栄養スイッチ

東京都在住 Kさんの場合

40代のKさんは税理士として、毎日忙しく働くキャリアウーマン。そんなKさんの深刻な悩みは毎月のように発症し重症化する「口唇ヘルペス」でした。多忙な中、Kさんはどのように克服したのでしょうか。

栄養とリンパ温熱で体の中から変化

Kさんは仕事柄、移動が多く疲れが知らず知らずのうちに溜まってしまい、忙しさを乗り切ってホッとすると口唇ヘルペスが出てしまうのが悩みでした。毎月のように出るヘルペスは、口元から耳の方まで症状出てしまうこともあったのです。症状が治まっても痕が残ってしまったり、顔面神経痛になってしまったり、とても辛い思いをしていました。

たまたま精神的にも疲れ、ヘルペスが酷く出ている時に、健康指導師の方からボタラボを紹介されました。ピンときたKさんは早速、講座に参加。そこで出された「グリーン」を飲んでみると、あまりの不味さに衝撃を受けました。それでも少しでも良くなりたい一心でKさんの栄養スイッチが入り、ボタラボ商品を飲み始めることを決意します。まず、「グリーン」単品では不味くて飲むことができないことをスタッフに相談すると、組み合わせで飲むことができること、結果的に体感を得やすいことを教えてもらい、ボ

タラボの主要な製品のすべてを飲み始めることにしたのです。

毎朝、「グリーン」、「キャロット」、「ミネラルPRO」、「カムカムビタミンC」、「プロテインG-PURE」をミックスして飲み、夜には「オメガミネラル」を摂り始めました。泊りがけの移動のときも、必ず小分けにしたボタラボ商品持参です。同時にボタラボ温熱サロンの「リンパ温熱」にも毎週通い始めたのです。リンパ温熱では温熱器を当てるだけでなく、テラヘルツ鉱石で体中を流すため、心地よい気持ちよさと血流の巡りを感じることができました。Kさんは「リンパ温熱の施術を受けた日は必ず深く眠れ、朝起きた時の『寝た感』がまったく違う」と言います。スタッフから運動も勧められ、1日200歩程度しか歩かない生活から一変。毎日、傾斜をつけたウォーキングマシーンで5キロ走ることを毎日の習慣にしています。1カ月もすると体調の変化を感じ、ヘルペスが出る回数も少しずつ減っていったのです。嬉しいことに

体温も上がり、お味噌汁を飲んだだけで汗をかくようになりました。今年に入ってから1度だけヘルペスが出ましたが、治りも早く症状は軽く済みました。

「毎週、ボタラボ温熱サロンに通うことで癒され、リセットして働いています。気持ちも明るくなってきました。健康でいるために今から気を使っていけば、年をとってから絶対違いが出ると思います。何ごとも継続することが大切だと思っているので、これからも続けてボタラボ商品を飲んで、温熱リンパに通い続けようと思います。」Kさんは充実感に溢れた笑顔でそう語ってくれました。





Q

40代になって、痩せにくくなりました。どうすれば良いですか。
(40代女性)

A

代謝のステージが変わる自然な現象です。

40代はエストロゲンの低下が始まり、筋肉の合成力が落ち、基礎代謝が下がるため、同じ食事でも使われるエネルギーが減って脂肪が蓄積されやすくなります。朝食はパンとコーヒーで済ませていませんか？卵・豆腐・魚・プロテインなどを朝に足すだけでも代謝アップにつながりますよ。そしてストレスケアも重要。ストレスが続くとコルチゾールというホルモンが分泌され、筋肉を分解してアミノ酸をつくり、それを肝臓でブドウ糖に作り変える「糖新生」を促し、これも太りやすさに影響します。自分が心地よいと思う環境に身を置きましょう！

Q

甘いものが辞められませんか。何か足りない栄養素があるのでしょうか。
(50代女性)

A

ミネラル不足です。

ミネラル全般が足りていませんが、チョコレートが食べたくなるのは一般的にはマグネシウム不足といわれています。マグネシウムは体内で約300種類以上の酵素反応に関与する重要なミネラルで、筋肉や心臓、神経伝達や心の安定など、あらゆる生命維持活動に関わっています。緑の野菜やにがりに多く含まれ、「グリーン」で補給するのもおすすめです。グリーンやらストレスが多い人は補給しても不足しがちな傾向があります。ストレスによりマグネシウムが尿から出て行ってしまうのがひとつの理由です。ストレスは本当に猛毒です。緑の野菜や「グリーン」を摂るだけでなく、ストレスを排除する工夫も絶対にしてください。



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

若いころから食べても太らない体質です。もう少しふっくらしたいです。
(60代女性)

A

長期戦で栄養摂取！

「食べても太れない」という悩みも、実は多くの女性から寄せられます。これは体がうまく栄養を吸収できていないサイン。低タンパク状態、ストレス、冷え、早食いなどが続くと腸粘膜が疲弊し、吸収しづらくなるのです。まずは腸を整えるために毎日味噌汁を飲むこと、さらにタンパク質を毎食忘れずに食べること、筋肉量も増やしましょう。さらに「グリーン」や「キャロット」は腸内細菌のエサとなるため腸の土台づくりに働きます。冷えは消化力を下げてしまうので、お腹を温めてリラックスする時間を持つことも立派な栄養習慣です。私もなかなか太れないタイプなので、コーヒーの回数を減らしてハーブティや白湯を飲む回数を増やしました。一緒に頑張りましょう。

Q

夜中にお腹がすくのですが、何を食べたら良いですか。
(50代女性)

A

低血糖を抜けて根本改善しましょう。

パンやおにぎり、甘いものなど糖質中心の食事をしていると、血糖値が急上昇・急下降しやすくなります。その結果、夜中に血糖値が下がりお腹がすくのです。夜は白米を少なめ、コナツツオイルをたっぷり使って調理した魚・卵・豆腐・味噌汁などを中心に食べてください。血糖値が安定すると夜中の空腹感が自然に減ります。どう

してもお腹が空いたらゆで卵や半熟卵、「ボタラボグリーン」とプロテインを混ぜたドリンクなどを摂って、血糖値を安定させながら脳と体を落ち着かせましょう。



Q

頑張ってダイエットしたら、やつれて不健康そうになってしまいました。体重を維持したまま健康的になるにはどうしたら良いですか。
(40代女性)

A

あぶら不足です。

糖質制限すると、肝臓や筋肉に貯蔵されている糖質を使い切った後に、体は糖質以外の材料からエネルギーを生産しなければなりません。その時に中鎖脂肪酸のココナツオイルやMCTオイル、また短鎖脂肪酸のバターなどを摂取できなければ、それがエネルギーになるため、体重は減っても変にやつれることはありません。あぶらを入れていないと筋肉を分解してブドウ糖に変換し血中に補給してエネルギーを生産するため、やつれた感じになってしまうのです。「糖質制限」と「あぶらの摂取」はセットであることを覚えてください！その際ミネラルも一緒に摂るとミトコンドリアがしっかり働いてキレイに健康的に痩せることができますよ！





Bota la Vie

ボタラヴィ

1 | 2026
Jan.

アンケートで当たる！

Bota la Vie 1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：2026年1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

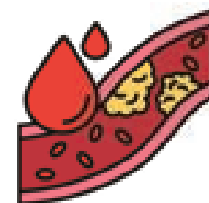
10月1日、米国がんコントロール協会のフランク・コウジノウ会長が逝去され、葬儀のためカリフォルニア州に行って参りました。1990年、父（現会長）が初めて米国がんコンベンションに参加し、その世界観に衝撃を受けたことがすべての始まりでした。「この世界観を日本でも広げたい」とフランク会長に伝えたところ、日本での開催を快諾いただけただけで、1995年からの30年間、統合療法コンベンションを継続することができました。その間、私たちは統合医療で成果を出し続ける海外の医師たちから多くを学びました。日本では知られていない療法や、表に出ないような治療成績も目の当たりにしました。こういった世界を皆様に発信できたのも、メキシコの医師との現在の関係性ができたのも、フランク会長のお陰です。私がフランク会長に初めて会ったのは11歳でした。30年以上が経ち、現在の弊社の礎となった方のお別れに立ち会うことができたことを本当に光栄に思います。約50年間、統合医療の普及にまい進したフランク会長の志を胸に、今後も皆さまの健康づくりに貢献します。

代表取締役社長 森山 るみ

正常分子栄養学®

森山るみの

健康相談



Q 女性は閉経後にコレステロールが上がりやすいと聞きました。なぜですか？（50代女性）

A エストロゲンの減少が原因です。

閉経を迎えると、女性ホルモンであるエストロゲンの分泌量が急激に減少します。エストロゲンにはLDLコレステロールの排泄を促す効果があるので、分泌量が減るとLDLコレステロールの値が高くなってしまいます。そのため閉経後にLDLコレステロールの値が高くなると脂質異常症と診断される方が増えるようです。しかし、問題なのはコレステロールそのものではなく、コレステロールが酸化して血管にこびりつくこと。その酸化を防ぐには抗酸化力のある野菜、EPA・DHA（魚の油）、ミネラルを習慣的に摂り続けることです。「グリーン」、「オメガミネラル」、「ミネラルPRO」を毎日飲むのも血管を若く保つ秘訣です！

Q

かなりの頑固な便秘です。けれども下剤には頼りたくありません。（50代女性）

A 複数要因が絡み合っています。

下剤は腸の筋トレを止めてしまうようなもので、できれば使いたくないですね。自分の力で「出せる体」に戻ることは、正常な代謝を取り戻す第一歩です。長年の便秘で悪玉菌が増えるとガスで張って腸が動きにくくなります。食物繊維だけを摂って逆に便秘がより悪化した例は多々見었습니다ので、まず、「グリーン」、「ミネラルPRO」、お水をしっかりと摂るのがおすすすめ。ミネラルは腸の蠕動運動を助け、便をやわらかくしてくれます。また、あぶらを控えすぎている人は便が出づらい傾向がありますので、避けて摂るようにしてください。また緊張していきなりラックスできなかつたり、冷えていたりする可能性もあります。朝の白湯を習慣にすると内臓が温まり、便通も良くなる方が多いです。ぜひお試しください！



Q

もうすぐ来る花粉が怖いです。今のうちからできる対策はありますか。（40代男性）

A

まずは食生活を見直しましょう。

花粉症は根本的には春だけの問題ではありません。便秘と肌荒れがお悩みで栄養を摂り始めた方が花粉症持ちだったのですが、「2月になってもアレルギーが出ない！」と喜ばれていたことがありました。つまり、しっかり体を整えておけば花粉症の症状が出ない可能性がおおいにあるということです。まずは糖質や加工食品の摂取を減らしましょう。これらは腸内環境を悪くするだけでなく、慢性炎症を引き起こします。小麦粉を食べないようにするのは効果テキメンです。また炎症を抑えるEPA・DHA、ビタミンC、免疫細胞のバランスを取るミネラルも十分に摂りましょう。自律神経のバランスが崩れると免疫にも影響してアレルギーが出やすくなるので、睡眠を7時間は確保し、冷えないように工夫してみてくださいね。



今月のスペシャル

期間：2026年1月1日(木)～1月31日(土)

細胞美人プレミアム セット

- ① ボタラボグリーン360g ④ インターナチュラル
② ボタラボキャロット プラチナα
③ ボタラボレッドピーツ ⑤ ボタラボオメガミネラル
⑥ プロテインG-PURE



購入ページ

左記6点ご購入で
ボタラボミネラル
PRO 徳用ボトル
プレゼント

正月太り セット

- ① ボタラボグリーン360g
② ボタラボオメガミネラル
③ MCTオイル カブレオ



購入ページ

左記3点ご購入で
ココナッツオイル
ナチュラル
プレゼント

春眠 キャンペーン



購入ページ

- ゆーみん TERA (シングル)
ゆーみん TERA (ダブル)

ご注文時にご希望のサイズ
・色をお伝えください。

購入ページ

いずれかのご購入で
腹巻ショーツ
プレゼント

血流UP キャンペーン

- 腹巻ショーツ
ボタラボレッドピーツ

ご注文時にご希望のサイズ
・色をお伝えください。

購入ページ

左記のご購入で
ココナッツオイル
ケトレア
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

ボタラボセミナーの申込み方法は11ページを御覧ください。

1/7 (水) 13:00～16:00	正常分子栄養学®講座 年齢より若い血液を目指す！ 年末年始のドロドロ血液リセット術 ※Zoom & アーカイブ有	講師 森山るみ 飯塚喬子
1/14 (水) 13:00～15:00	100歳までの健康講座	講師 森山晃嗣
1/15 (木) 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 ストレスに負けない体を作る！ 脳腸相関と栄養の深い関係 ※Zoomのみ	
1/18 (日) 13:00～16:00	西脇Dr.セミナー 万病を予防するリバースエイジング ※Zoom & アーカイブ有	講師 西脇俊二
1/20、2/3、10 (火) 13:00～16:00	個性学 (全3回)	講師 飯塚喬子
1/22 (木) 13:00～16:00	正常分子栄養学®講座 がんを生き抜く人の思考と食習慣 一治る人の食習慣に学ぶ ※Zoom & アーカイブ有	講師 森山晃嗣 飯塚喬子
1/27 (火) 12:00～16:00	がん・難病で悩む人のための 代替療法セミナー	講師 森山晃嗣 飯塚喬子
1/28 (水) 13:00～15:00	100歳までの健康講座	講師 森山晃嗣

2/4 (水) 13:00～15:00	100歳までの健康講座	講師 森山晃嗣
2/6 (金) 13:00～16:00	正常分子栄養学®講座 春の花粉症対策！ 腸から始める体質リセット ※Zoom & アーカイブ有	講師 森山るみ 飯塚喬子
2/13 (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 脳を若々しく保つ！ 認知症予防の栄養とは ※Zoomのみ	
2/17 (火) 13:00～16:00	正常分子栄養学®講座 もし自分や家族ががんと診断されたら～ 慌てないための基礎知識と栄養とは ※Zoom & アーカイブ有	講師 森山晃嗣 飯塚喬子
2/18 (水) 13:00～15:00	100歳までの健康講座	講師 森山晃嗣
2/25 (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

お知らせ

年末年始休業日につきまして

誠に勝手ながら2025年12月27日(土)～2026年1月4日(日)まで休業日といたします。年内の商品の発送につきましては2025年12月26日12時までにご注文をお願い申し上げます。休業中のご注文は2025年1月5日(月)より順次発送いたします。

第31回統合療法コンベンション開催のお知らせ

5月17日(日)に「第31回 統合療法コンベンション」を開催いたします。メキシコ統合療法クリニックHope4Cancer 院長 Dr. トニー来日。直接、講演を聞ける貴重な機会です。他、講師3人

日時：2026年5月17日(日) 開会9:40

場所：アーバンネット神田カンファレンス

3月1日よりチケット発売開始予定

