

Bota la Vie

2

2026
Feb.

食と栄養のコミュニケーション〔ボタラヴィ〕



今月の特集

冬を乗り切る!
“免疫のゆらぎ”と
アレルギー対策

免疫UP!
季節のレシピ

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

炎症を抑える栄養素を

炎症を抑える栄養素の代表は、なんといってもEPA・DHA（魚油）です。また、免疫の調整をするミネラル、抗炎症・抗酸化に働くポリフェノールやビタミンCも毎日コツコツ摂りましょう。



鼻やのどの粘膜を強化しよう

粘膜は、体外から侵入する細菌、ウイルス、花粉などの異物を排除するために重要な防御機能を担っています。粘膜を強化する栄養素はビタミンA、ビタミンB、ビタミンC、亜鉛、タンパク質など。緑黄色野菜、レバー、うなぎ、卵、魚介類、海藻類などを食べましょう。「ボタラボキャロット」、「ボタラボミネラルPRO」の2点セットもおすすめ。



免疫を整える習慣

睡 眠

ノンレム睡眠時（深い眠り）に免疫細胞が活性化され、ウイルスと戦う力が強化されます。そのため、睡眠不足や睡眠の質が悪いと抵抗力は落ちてしまいます。良質な睡眠を取れるよう、寝る1時間前にはスマホやパソコンなどから離れましょう。



体を温めて血流改善

血流が悪いと、酵素反応や免疫反応が鈍り、むくみやだるさ、冷えの悪化につながります。お風呂でしっかり温まる、軽いウォーキングを取り入れる、温熱器で体を温めるなど、日常的な冷え対策を心がけましょう。



アレルギーは、対症療法ではなかなか改善しにくい不調の一つです。しかし、免疫の暴走を止める根本的な対策をとることで、症状の軽減につながります。この冬を元気に乗り切り、健やかな春を迎える準備をしていきましょう。

つまり、花粉症などのアレルギー対策は原因物質の問題だけではなく、身体の免疫状態そのものを整えることが重要なことです。

冬を乗り切る！



“免疫のゆらぎ”とアレルギー対策

冬は気温も湿度もグッと下がる季節です。体への負担が大きく、免疫が揺らぎやすくなることで、感染症はもちろん、花粉症や鼻炎などのアレルギー症状も出やすくなります。今月は、冬になるとなぜ免疫がゆらぐのか、なぜアレルギーが悪化しやすいのか、そして今できる根本的な対策についてご紹介します。



アレルギーは「免疫の暴走」

次にアレルギーが起こる仕組みについてカスしてみましょう。私たちの体は本来、外から入る異物を敵かどうか冷静に判断

する仕組みを備えています。この働きは、免疫の指揮官と呼ばれる「T細胞のバランス」によって保たれています。T細胞には、外敵を攻撃するアクセル役のキラーT細胞とヘルパーT細胞、そしてその攻撃にブレーキをかけるTレグ細胞があります。アレルギーとは、免疫のゆらぎや自律神経の乱れによってTレグ細胞（ブレーキ）の働きが弱まり、アクセル側が優位になることで起ります。これは、アクセルだけ踏み続けているような状態であり、本来無害である花粉や食べ物にまで過剰に反応してしまうのです。これこそが花粉症をはじめとしたアレルギー悪化の大きな要因です。

アレルギーは、対症療法ではなかなか改善しにくい不調の一つです。しかし、免疫の暴走を止める根本的な対策をとることで、症状の軽減につながります。この冬を元気に乗り切り、健やかな春を迎える準備をしていきましょう。

冬はなぜ免疫がゆらぐのか？

冬に免疫がゆらぐ理由はいくつもありますが、まず挙げられるのが粘膜の乾燥です。鼻や喉の粘膜の潤いが失われると、防御壁にひびが入ったような状態になり、ウイルスや花粉などが侵入しやすくなります。

次に、寒さによる血流の悪化です。ウイルスを撃退する免疫細胞は血液によって全身に運ばれます。血流が滞ると必要な場所に供給されにくくなり、免疫が十分に働けなくなります。

さらに、日照時間の減少による自律神経の乱れも原因の一つです。日光を浴びる時間が減ると、自律神経をコントロールするセロトニンの合成力が低下し、免疫機能がさらに不安定になります。その結果、感染症やアレルギーの発症リスクも高まります。

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

森山晃嗣の



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・ウィリアムズ博士の「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100万人を超える。

季節の レシピ

免疫UP!

2月

白菜スープ

材料・2人前

鶏もも肉	200g
A 白菜	2枚
しいたけ	5枚
しょうが	1片
B 酒	大さじ2
塩	小さじ2/3
胡椒	少々
天然ペプチドだし	大さじ1~2
ココナッツオイル	大さじ1
水	カップ2と1/2カップ

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切る。白菜の芯はそぎ切り、葉はざく切り、しいたけは半分に切る。
- 2 鍋に水と鶏もも肉を入れて中火で煮立て、アクを取る。
- 3 2にAを加え、煮立ったらBを加える。再び煮立ったら弱火にして野菜が柔らかくなるまで煮る。



人参ドレッシング de サラダ

材料・2人前

レタス	3枚
パプリカ	1/2個
トマト	1個
人参	1/3本
ゆで卵	1個
セロリ	1/2本
クレソン	3本
絹ごし豆腐	1/2丁
乾燥わかめ	少々

●人参ドレッシング

人参	1/2本
りんご酢	大さじ2
ココナッツシュガー	大さじ1
天然ペプチドだし	小さじ1
黒胡椒(粗びき)	少々
MCTオイル	大さじ4

作り方

- 1 人参ドレッシングは、人参を細かく切り、他のドレッシングの材料と一緒にブレンダーで混ぜる。
- 2 乾燥わかめは水で戻して、水気を切る。レタスはちぎり、ゆで卵は4等分、トマトは1cm角、パプリカは細切り、豆腐は一口大に切る。
- 3 皿に盛り付け、人参ドレッシングをかける。

風邪から肺炎になってしまいまし
た。何を摂つたらいいですか?

体中が炎症しています。まずはしっかりと休んで、身体が“修復モード”に入る環境づくりが最優先です。身体が炎症しているときは、大麦若葉のクロロフィルやSOD様酵素が役に立ちます。「ボタラボグリーン」「ボタラボキャロット」「ボタラボレッドビーツ」などの野菜エキスで補いながら、「オメガミネラル」でEPA・DHAもプラスすることが早道だと思います。病院食はタンパク質が少ないですが、食が細い時でも、スープ・味噌汁・卵などの消化にやさしいタンパク源を少しずつでも摂つてください。

無理をせず、
体が温まり、
ホットする食
事・飲み物を
中心にして
ださい。回復
はスピードよ
りも質が大切
です。

ワクチンは感染を防ぐものではありませんよ。そこは勘違いして期待してはいけません。免疫は栄養不足、疲れ、冷え、ストレス、睡眠不足などが原因で落ちますから、これらを総合的に整える必要があります。ワクチンさえ打てばなんとかなりわけではないのです。季節の変わり目や今のような寒い時期は空気が乾燥しますから、これらを総合的に整える必要があります。ワクチンさえ打てばなんとかなりわけではないのです。季節の変わり目や今のような寒い時期は空気が乾燥しますから、これらを総合的に整える必要があります。ワクチンさえ打てばなんとかなりわけではないのです。季節の変わり

ワクチンを打ったのに
インフルエンザに罹りました。
なぜでしょう?

A



ボタラボ体験談

私の栄養スイッチ

東京都在住 斎藤 康之さんの場合



斎藤さんがボタラボのYoutubeチャンネルでご自身の体験を語られています。ぜひご覧ください！

斎藤さんは長年体調不良に悩まされ、数回の退職を余儀なくされます。ひょんなことから健康指導師に出会い、自身の症状が低血糖症であることを確信。一度は回復したものの、再度体調不良に陥ります。斎藤さんに足りなかったものは何だったのでしょうか。

そんな中、創業者・森山晃嗣の正常分子栄養学に触れ、栄養の重要性を深く理解。仕事は定時退社に切り替え、食事は無農薬野菜や

ラーメンが有名な土地で生まれ育ち、ラーメンが大好きな斎藤さん。大学卒業後はラーメン店に就職し、昼食はいつも自分で作ったラーメンを食べていました。

しかし働き始めてしばらくすると、体調に異変を感じ始めます。いつもだるい、寝ても疲れが抜けない、頭がボートとなる。そしてある日、電車を待っている間、ホム立つたまま意識を失うという体験をします。それは一度にとどまらず、その後も頻繁に起こるようになります。このままではまづいと思いながらも、一人ではどうすることもできずにいるうちに母様の作った料理を食べて充分に休息をとり、半年ほどで回復。再度一人暮らしに戻り、再就職しました。ところが、朝は菓子パンやエナジードリンク、お昼は定食でお米たっぷり、夕飯は大盛りラーメンという食生活を続けるうちに、再び同じような症状が現れた

のです。突然、冷汗が止まらなくなったり、絶望感を感じたりといふことが増えていきました。そんな時、通っていたジムで健康指導師に出会います。自分の体のことを相談すると、開口一番、「それ、低血糖症ですよ」とひとくちで言います。実はその健康指導師自身も、かつて低血糖症を乗り越えた経験者であり、「食と栄養を整えれば糖質を減らして肉、魚などのタンパク質や野菜中心の食生活に切り替え、おすすめされたボタラボグリーンを飲み始めました。するとと言われた通り、体が軽くなり、頭がすっきりしていくなど、徐々に体調が回復していったのです。栄養の力はすごいと感じながらもしばらくすると食事が元に戻ってしまう、同時に鬱っぽさが時折顔を出すようになります。体調不良で再び退職することになり、健康指導師に相談したことになり、ボタ

ラーメン大好き青年の逆転ストーリー。

栄養は心も救う！

70歳の今も、地域の皆さまの健康づくりに精力的に活動され、森山の講演会は毎回40名近く集客してくださる山下育子さん。彼女が健康指導師の道に進まれた背景には、自分ががん経験があります。

40代で受けた健診では「乳腺腫瘍・良性」と言われ深刻に捉えていなかつた山下さん。しかし一年後、右乳房に8か所のがんが見つかり、ステージ2と診断されました。当時は仕事も家事も全力でこなし、ただけに、突然の事実は大きな衝撃だったといいます。

そんな中、創業者・森山晃嗣の正常分子栄養学に触れ、栄養の重要性を深く理解。仕事は定時退社に切り替え、食事は無農薬野菜や

タンパク質を適量摂ることを徹底。ボタラボグリーンやキャロットは1日1~2リットル、水も2リットル飲むことを徹底し、体を変える努力を積み重ねました。

「栄養を入れるほど、日に日に元気になるのがわかりました」と山下さん。周囲から「病気治ったの？」と声をかけられるほど表情や体力が変わり、1か月後の手術は無事成功。その後も栄養療法を続け、5年・10年・13年と、今に至るまで再発も大きな病気ありません。

60歳で健康指導師の資格を取得してからは、がん・糖尿病・透析患者さんへの栄養指導だけでなく、子育て支援なども幅広く活動。「お年寄りだけではなく、若い人や子どもたちを守りたい」という強い想いで、地域の健康を支え続け、今では「体

調不良はまずは山下さんに相談となるほど健康指導師が板につきました。

「健康をつくるのは毎日の栄養と正しい知識。よく歩き、よく陽に当たることが元気の秘訣です」と語る山下さん。ボタラボと共に歩んだ20年の変化が、多くの方の希望になっています。

自身のがんを越えて、人の健康を支える人へ。



健康指導師 山下 育子さん



静岡高山セミナーの様子

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バック体制も充実！

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/>

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！

のどが痛いです。風邪を引くと、いつものどの症状だけ長ります（50代女性）

A のどはウイルスから体を守る大事な器官！

のどはウイルスなどの外敵の第一関門！！

粘膜バリアが整っていることでウイルスや細菌をある程度処置できるので、強いのど粘膜を作りたいですね。のど粘膜の修復には「 β -カロテン、ミネラル、ビタミンC、EPA・DHA、水」が必須です。にんじんには β -カロテンが含まれ粘膜強化に働きます。また、ミネラル、ビタミンC、EPA・DHAは抗炎症に働くで総合的に摂取しましょう。そして甘いものや小麦は炎症を長引かせるので食べないように。のどは乾燥しないように気をつけ、これらの栄養に気をつければ、第二関門となる免疫細胞たちも連携してしっかり働いてくれるようになりますよ。



A いたしかたなく抗生素を飲みました。飲んだ後に栄養でできることはありますか（70代男性）

Q 栄養で腸内細菌を作り直しましょう。

抗生素は必要な場面ではとても助けになりますが、その一方で腸の善玉菌まで一時的に減らしてしまうのが弱点。体調が回復してから、腸内細菌の立て直しを意識すると回復がスマーズになります。実は弊社の「ボタラボグリーン、ボタラボキヤロット、ボタラボレッド・ピーツ」は腸内細菌のエサになるので腸内環境のバランスを整えるにはとても良いのです。また炎症と疲労のケアも必要なのでタンパク質を基本にビタミンCやEPA・DHAを補うこともしてみてください。普段から免疫を落とさないよう毎日湯船につかったり、睡眠を取ることも忘れないでくださいね。



風邪っぽくダルいのですが休みません。おすすめのボタラボ商品はありますか（40代男性）

A ボタラボミネラルPROとインターナチュラルです。

風邪っぽくて「今日熱が上がりそうな予感がする……」という日、ありますよね。そんな時はやっぱり「ボタラボミネラルPRO」と「インターナチュラルプラチナα」です！「ボタラボミネラルPROはいわざもがなですが、インターナチュラルPRO」と「インターナチュラルプラチナα」です！ボタラボミネラルPROは、小麦、砂糖、加工食品、乳製品は関節炎症を悪化させやすいのでやめてください。そして毎日コツコツ「 β -カロテン、ミネラル、ビタミンCやEPA・DHA」を摂りましょう。やっぱり免疫に関するところが基本です。また、弊社のラドン発生装置「ヘルシーラドン」では家庭でフードンガスを吸うことができるのですが、これを吸うことでリュウマチ女性の炎症数値(CPU)が1.7から0.9に下がった方がいらっしゃいました。（こういったものも取り入れてみるのも良いと思います。）



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！

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。

A 少しづつタンパク質の補給を！

Q ウィルス性の胃腸炎になってしましました。トイレから立できません（70代女性）

まずは脱水を防ぐことが最優先。少量ずつこまめに水を飲みましょう。落ち置いてきたら白湯を飲み、ミネラルで電解質を補いましょう。少し食べられるようになつたら卵スープなど消化に良いタンパク質がいいですね。ケトン体質に慣れている方は少しココナッツオイルも入れてください。おそらく精神的ストレスもかかって免疫力が落ちていたと思います。タンパク質と質のいい油が免疫アップの基本と認識し、あとはゆっくり休養して体力の回復を最優先にしてくださいね。



A リュウマチです。何からすればいいですか？（50代女性）

Q 免疫の土台作りをしましょう。

リュウマチは自己免疫疾患と呼ばれる疾患で、免疫のバランスが乱れて自分の関節を攻撃してしまう状態です。まず大切なのは、「免疫を整える土台づくり」に戻ること。小麦、砂糖、加工食品、乳製品は関節炎症を悪化させやすいのでやめてください。そして毎日コツコツ「 β -カロテン、ミネラル、ビタミンCやEPA・DHA」を摂りましょう。やっぱり免疫に関するところが基本です。また、弊社のラドン発生装置「ヘルシーラドン」では家庭でフードンガスを吸うことができるのですが、これを吸うことでリュウマチ女性の炎症数値(CPU)が1.7から0.9に下がった方がいらっしゃいました。（こういったものも取り入れてみるのも良いと思います。）



Bota la Vie
ボタラヴィ

2 | 2026
Feb.



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。

アンケートで当たる！

Bota la Vie 2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2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



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！

ので、注意点を把握して2月からの浪費の一年も元気に過ごしていきたいと思います！

代表取締役社長

代表取締役社長

森山
るみ

催しています。これは生年月日からその人が持つて生まれた性質や、トキ（運気）の流れを読み解く学問です。良い・悪いではなく、自分のリズムやタイミングを知り、戦略的に生きる手助けになる方法として私も日々参考にしています。そして2月の節分で私たち全員の一年のトキが切り替わるのです。過去一年の私のトキは「整理」でした。確かに何年も放つておいた物事や人間関係がどんどん整理されていきました。不思議です。そして来たる次のトキは「浪費」！ 10年サイク

受験生におすすめの栄養は何ですか（40代女性）

タンパク質、ミネラル、魚の油です。

「魚を食べると頭が良くなる♪」という歌が昔ありました。本当に思います。しかし、受験の日だけしつかり栄養を摂るのではなく、子どものポテンシャルを充分發揮させられません。普段からの栄養力がいいぞという時にものを言います。まず、日常的に菓子パンやスナック菓子、サラダ油などを食べていると頭がボーッとして集中力が欠如するのでやめましょう。おやつには唐揚げやオムレツなどのタンパク質や、ふかし芋などの良質な炭水化物を。受験という緊張感のある場にいるだけで普段より栄養は消耗しますから、毎食タンパク質を摂ることを心掛け、ミニラルと魚の油も補って栄養万全で望みましょう！ サクラサケ♪



受験生におすすめの栄養は何ですか（40代女性）

四毒に植物油が入っています。
ココナッツオイルは大丈夫なのでしょうか（50代女性）

A photograph showing a bottle of coconut oil, a bottle of olive oil, a small jar of oil, and a whole coconut. The coconut has a label that reads 'COCONUT OIL' and 'NATURAL'. The olive oil bottle has a label with a tree and the word 'OLIVE'. The jar is dark with a label that is mostly obscured.

An illustration of a meal. On the left, there's a sandwich made with whole grain bread, containing meat, cheese, and some green vegetables like lettuce or cucumber. Next to it is a white plate with a single, perfectly boiled egg. To the right of the sandwich is a clear glass bottle filled with golden-yellow MCT oil. Above the bottle, a blue speech bubble contains the text "MCT oil". The background is plain white.

毎日、昼食はコンビニ飯です。
るみ社長なら何を選びますか
(40代女性)

今日のスペシャル

期間：2026年2月1日(日)～2月28日(土)

不調に負けない元気 セット

- ① ボタラボグリーン360g
- ④ カムカムCリポソーム
パウダー
- ② ボタラボキヤロット
- ⑤ ボタラボオメガミネラル
- ③ ボタラボレッドビーツ
- 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



春のムズムズ応援 セット

- ① ボタラボキヤロット
- ② ボタラボミネラルPRO 1L
- ③ オメガミネラル



購入ページ



左記3点ご購入で
ココナッツオイル
ケトレア
プレゼント



春のリフレッシュ キャンペーン

水素吸入器
アリビオ

いずれかのご購入で
メタボリクリープ
プレゼント



購入ページ

血流アップ キャンペーン

- ① ひまわりα
- ② ひまわりマット
- ③ 月下美人



購入ページ



購入ページ



購入ページ

ひまわりα、ひまわりマット、
月下美人いずれかの購入で、
ボタラボミネラルPRO 1L
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。

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そのご紹介者様限定
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
講師 森山晃嗣
飯塚喬子
※Zoom & アーカイブ有

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

スチームオーブン説明会

講師 瀧輝也(メカースタッフ)
飯塚喬子3/3 (火)
13:00～16:00

正常分子栄養学®講座
3月の春うつを防ぐ!自律神経
・メンタルを整える栄養とは
※Zoom & アーカイブ有

講師 森山るみ
飯塚喬子3/4 (水)
13:00～15:00

100歳までの健康講座

講師 森山晃嗣

3/12 (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そのご紹介者様限定
帯状疱疹の予防と対策の栄養とは
※Zoomのみ

3/17 (火)
13:00～16:00

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3/18 (水)
13:00～15:00

100歳までの健康講座

講師 森山晃嗣

3/26、4/2、4/10(木)
13:00～16:00

個性學(全3回)

講師 飯塚喬子

お知らせ



2026年2月1日(日)より、ボタラボミネラルPROに
待望の250mlサイズが新登場します。

- ミネラルPROをまずは少量から試してみたい方
- 出張・旅行・外泊が多く、
持ち運びしやすいサイズをお探しの方
- 定期購入の前に、自分に合うか確認したい方



価格 3,240円(税込)

※会員様一律価格

お買い物は
こちらのQRコードから