

Bota la Vie

3

2026
Mar.

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

特集

第31回 統合療法 がんコンベンション開催

シリーズ

正常分子栄養学®健康相談

ムズムズ応援レシピ

全国で活躍する健康指導師

私の栄養スイッチ

がんと向き合う医療は、 ここまで進化している



アントニオ・ヒメネス医学博士とRFK Jr. 合衆国保健福祉長官

1年半ぶり、31回目の開催へ

統合療法コンベンションは、国内外の統合医療に関わる医師や専門家が一堂に会する、国内最大級の統合療法に関する学術集会です。がんをはじめ、難病、そしてアレルギー、糖尿病、不妊症、精神疾患などの現代病に対し、最新の治療法や予防法を発信してきました。

このコンベンションを主催するNPO法人がんコントロール協会は、故フランク・コウジノウ氏が理事長を務めていた米国がんコントロール協会 (Cancer Control Society) の日本支部として、1994年に設立されました。以来、ほぼ毎年開催され、今回で31回目。1年半ぶりとなる今回は、改めて「がん」を中心テーマに、統合医療の最前線が語られます。

国内外で活躍する医師が集結

今回の統合療法コンベンションには、国内外から第一線で活躍する3名の医師が登壇します。国内からは、西脇俊二医師（東京・ハタ

イクリニック院長）が登場し、がんの臨床現場に焦点を当て、「治らない」を前提としない最先端の治療アプローチについて語ります。また、内科医として幅広い統合医療を実践する福田克彦医師（島根・福田内科クリニック副院長）は、「がん統合医療のパラダイムシフト」をテーマに講演予定です。

今回最大の注目は、統合医療の世界的権威、アントニオ・ヒメネス医学博士の来日講演。世界の統合医療の最前線で培われた知見を、日本で直接聞ける貴重な機会となります。さらに、長年にわたり統合医療の普及と啓発に努めてきたNPO法人がんコントロール協会の森山晃嗣理事長も登壇し、統合医療の現在地と今後の展望を伝えます。

なぜ今、統合医療が必要なのか

「統合医療」と聞くと、少し難しそうな印象を持つかもしれません。しかし、その考え方は、私たちの生活に意外と身近なものです。統合医療とは、薬物治療を中心

アントニオ・ヒメネス 医学博士
HOPE 4 CANCER TREATMENT CENTERS (メキシコ・ティファナ、カンクン) 創設者兼メディカルディレクター、M.D. N.D.
25年以上にわたり世界中のがん患者に、効果的かつ非毒性の最先端統合医療を提供している。



がんの鍵を握る「心・感情」

とする現代医療（西洋医学）だけに頼るのではなく、鍼灸や漢方といった東洋医学、さらに食事や生活習慣の見直し、心のケアなどの補完・代替医療を組み合わせ、患者一人ひとりに最適な治療とケアを提供する医療のあり方です。病気だけを見るのではなく、心・体・生活背景を含めた「全体」を診ることで、治療効果の向上だけでなく、QOL（生活の質）の改善や予防にも力を入れます。

日本ではまだ十分に知られていませんが、世界の医療の最前線では、この10年で「がん」に対する考え方が大きく変わり、統合医療の視点を抜きにして語ることはできなくなっています。

中でも特に重要視されているのが、病気の発症や経過を左右する「免疫」と「心・感情」の関係です。近年の研究により、感情を司る脳と体の免疫システムが、神経やホルモン、腸内細菌などを通して、常に情報交換を行っていることが明らかになってきました。

心と体がつながっているという考え方は、決して新しいものではありません。インドのアーユルヴェーダや日本の漢方、禅など、古くからの医療や健康法では、「心・体・感情」を切り離さずに捉えてきました。そして現代科学は、その知恵を裏付けています。1970年

コンベンション開催日

2026年5月17日(日)

会場：アーバンネット神田カンファレンス

ワークショップ開催日

2026年5月19日(火)

会場：ポタニック・ラボラトリー4F

ヒメネス医学博士によるワークショップでは、コンベンションでは触れきれなかった内容を深掘りします。理解をさらに深めたい方におすすめのワークショップです！

チケット発売開始

3月1日(日) 9:00~

参加申込みはこちら



LINE公式アカウント

コンベンションの情報をいち早くお届け！



治性の高いがん患者で、通常医療では治療の選択肢がないと告げられたケースも少なくありません。そうした患者の回復例が数多く報告されていることが、世界中から注目を集める理由の一つです。

今回の統合療法コンベンションでは、ホープ・フォー・キャンサーで実践されている治療アプローチをはじめ、「がんと心、感情」をテーマにした、他では聞くことのできない貴重な講演が予定されています。がんとう向き合うのか。医療を「受け身」で終わらせるのではなく、自分自身の生き方として捉え直す。そのヒントが、このコンベンションには詰まっています。ぜひ、会場で体感してください。

世界最前線のがん統合医療

ヒメネス医学博士が率いるホープ・フォー・キャンサーは、世界でも有数の統合医療クリニックとして知られています。訪れる患者の多くは、ステージIVと診断された難

ムズムズ 応援レシピ

3月



RECIPE

レシピ

今月は、腸内フローラと丈夫な粘膜づくりを手助けする野菜を使った、アレルギーやムズムズをやさしく応援するレシピをご紹介します!

きのこのアヒージョ

材料 (2人分)

エリンギ…100g

椎茸…4個

玉ねぎ…1/2個

にんにく(みじん切り)…2片

唐辛子輪切り…ひとつまみ

塩…小さじ1/2

ナチュレオ…大さじ5 (70g~75g)

作り方

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎは3cm幅、エリンギは一口大に切る。椎茸は石づきを除き、縦半分に切る。
- ② 鍋にAを入れ中火にかけ、香りが立ったら、きのこ類と玉ねぎ入れて8~10分煮る。



かぼちゃのじゃこ乗せ

材料 (2人分)

かぼちゃ…1/6個

ちりめんじゃこ…15g

長ネギ…1/6本

醤油…大さじ1

A 天然ペプチドだし…大さじ1

ナチュレオ…適量

作り方

- ① かぼちゃは種を取り、一口大に切りスチームを20~30分かける。
- ② 鍋にナチュレオを入れ、じゃこを色がつくまで炒めたところに小口切りにした長ネギを加えた後にAを加え、火を止める。
- ③ かぼちゃを皿に盛り付け②をかける。



CONSULT

健康相談

正常分子栄養学® 森山るみの健康相談

皆様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 毎年この時期の花粉症が辛いです。どうしたらいいですか。

A 粘膜を強くしましょう。



ボタラボ社長 森山るみ

自身の体調不良を栄養療法によって克服した経験をきっかけに栄養学を学ぶ。現在はその知識と経験を活かし、幅広く栄養相談を行っている。

花粉症は、鼻や喉、目の粘膜が弱ってバリア機能が落ちている状態で強く反応してしまうことが原因のひとつです。粘膜は、栄養不足、乾燥、ストレスなどによって簡単にダメージを受けます。そのため、この時期に大切なのは、花粉に負けない粘膜環境をつくること。タンパク質、ビタミンA、ビタミンCは粘膜の修復と再生をサポートし、ミネラルは免疫の暴走を防いで粘膜を強化してくれます。また炎症を起こしにくくするためにEPA・DHA(オメガ3脂肪酸)の摂取も大切。セミナーにいらした花粉症の方で、ボタラボキャロットとミネラルPROを30分おきに4回飲んだ方が「鼻のムズムズが消えた!」という方をたくさん見てきました。粘膜強化に働くキャロットとミネラルは、回数を多く摂ると変化を感じやすいのでおすすめです!

Q 春先になると、顔がくすんで疲れて見えます。睡眠はとれているのに、なぜでしょうか?

A 春は血流やリンパの流れが滞りやすくなります。

春は気温差や花粉による炎症の影響で、血流やリンパの流れが滞りやすくなります。すると、顔色が冴えなかったり、どこか疲れた印象になりがちです。また、気温差や環境の変化で自律神経が乱れると肌のターンオーバーにも影響し、普段よりも透明感が出にくい肌状態になることも。解決するには栄養を摂るのはもちろん、血流を良くすることにも注意して取り組んでみてください。私は昨年9月に開催した認知症のセミナーで外部講師の先生から首の血流を流すセルフケアを学び、毎日頭や首をカッサでほぐすようにしていますが、血流が良くなったからか顔が白くなったように思います。もちろんプロの方にほぐしてもらうのもいいと思いますが、この時期は自分でできることもプラスすることが肌の治安維持につながります♪



ご注文専用ダイヤル
(受付平日9:00~18:00)

0120-831-990

CAMPAIGN

キャンペーン

「季節の不調サヨナラ セット」

期間：3/1(日)～5/30(土)※予定

- 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 ボタラボミネラルPRO(1.8ℓ)
- ⑤ ボタラボオメガミネラル
- ⑥ インターナチュラルプラチナα
- ⑦ G-PURE

7点
セットで



2点
セットで

「野菜不足応援 セット」

- ① ボタラボグリーン(360g)
- ② ボタラボキャロット



会員割引に加えて、さらに
「ボタラボミネラルPRO(250ml)」
プレゼント!

定価:

115,776円(税込) ▶ 81,043円(税込)

大幅値下げ!!

30%
OFF!

このほかにも、お得なキャンペーン掲載中! ぜひチェックしてみてください。

- 「輝く素肌の毎日 セット」
- 「ムズムズ応援 セット」
- 「思考クリアな セット」
- 「ぐっすり快眠 セット」



キャンペーンの
詳細はこちら



ボタラボ ONLINE SHOP



ボタラボセミナー情報

3/ 3 (火) 正常分子栄養学®講座 講師: 森山晃嗣 13:00~16:00 「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」	4/ 1 (水) 100歳までの健康講座 講師: 森山晃嗣 13:00~15:00
3/ 4 (水) 100歳までの健康講座 講師: 森山晃嗣 13:00~15:00	4/ 7 (火) 正常分子栄養学®講座 講師: 森山るみ 13:00~16:00 「物忘れは脳のガス欠サイン! 血糖と血流で考える認知症予防」
3/12 (木) NHA(ナチュラルヘルス アンバサダー) 会員限定講座 13:00~14:30 「帯状疱疹の予防と対策の栄養とは」	4/15 (水) 100歳までの健康講座 講師: 森山晃嗣 13:00~15:00
3/17 (火) 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 12:00~16:00	4/16 (木) NHA(ナチュラルヘルス アンバサダー) 会員限定講座 13:00~14:30 「人生100年時代を疲れず、ボケずに生きる! 血糖を味方につける栄養とは」
3/18 (水) 100歳までの健康講座 講師: 森山晃嗣 13:00~15:00	4/21 (火) 正常分子栄養学®講座 講師: 森山晃嗣 13:00~16:00 「がんが大きくなる食生活! 塩と糖をめぐる栄養学の真実」
3/26 (木) 個性学講座【全3回: 4/2(木)・4/9(木)】 13:00~16:00 講師: 飯塚喬子	4/24 (金) スチームオープン料理教室 講師: 瀧輝也(メーカースタッフ)・飯塚喬子 12:00~15:00

COLUMN

コラム

社長のよもやま話

認知症大国である日本において、「認知症になるのが仕方ない」的風潮が一部にあることに危機感を感じています。糖の摂りすぎ、低タンパク、ミネラル不足などの条件が重なると認知症リスクが高まる他に、なんと「推しアイドルがいけない」というのも認知症リスクを上げます。ここ最近では推し活ブームで、推し活をしている人は年齢に関わらず若く、認知症にもなりづらいと言われています。さあ、何を隠そう私は昔から好きな推しアイドルがいけない、根っからの認知症リスク女。みなさんは推しアイドルや心ときめく趣味はありますか? もしよろしければ認知症に絶対なりたくない私におすすりの推し活を教えてください(笑)

代表取締役社長 森山るみ