

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

# Bota la Vie

## Contents

Topics

認知症は脳の糖尿病！  
脳を守る食事と栄養

BOTALABO PRODUCT

油で認知症対策

“ボタラボオメガミネラル&ココナッツオイル”

Bota la Vie Recipe

「夏野菜と卵のアヒージョ」

9 月号  
2024 Sep.



### 認知症の種類

原因や症状から大きく3つに分類されます。



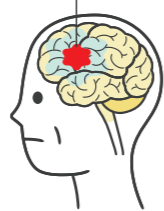
#### アルツハイマー型認知症

何らかの原因で脳に溜まったアミロイドβというタンパク質が、エネルギー源であるグルコースの代謝を阻害し、脳に栄養が行き届かなくなることで発症します。

脳出血・脳梗塞などが原因で脳の神経細胞が死滅する

#### 血管性認知症

脳の血管障害によって組織への血液供給が減少することで起こります。記憶障害の他に、脳血管障害の部位により意欲低下や無関心など様々な精神症状を示します。



#### レビー小体型認知症

レビー小体という異常なタンパク質が脳に溜まることで起こる認知症です。幻視や歩行障害、身体が硬いなどの症状を伴いパーキンソン病との関連が指摘されています。



# 認知症は脳の糖尿病！ 脳を守る食事と栄養

2025年、3人に1人が高齢者(65歳以上)の時代に突入されると言われる今、認知症が身近な問題です。認知症は一度発症すると回復が難しいとされていますが、食事や栄養アプローチによって改善や予防ができることをご存じでしょうか？今回は、認知症の原因に迫り、改善や予防のための食習慣についてみていきましょう！

### まずはチェック！

※1つでもチェックがいたら対策が必要かも!?

#### もの忘れがひどい

- 約束の日時や場所をよく間違える
- 同じことを何度も言う
- 探し物が多い

#### 人柄が変わる

- 些細なことですぐに怒る
- 言っていることが急に変わる
- 失敗をひとのせいにする

#### 判断・理解力が衰える

- 計算ミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない

#### 不安感が強い

- 被害妄想が激しい
- 持ち物を何度も確かめる
- 意欲がなくなる



このように、食事や栄養によって認知症が改善するケース

#### レッドビーツが認知症予防に

「アルツハイマー病を発症して脳がブドウ糖が使えない状態に陥っても、ケトン体が供給され続けられれば、神経細胞はエネルギーを産生し、その活性を保つことができる」と述べています。

ニューポート氏は自著の中で「アルツハイマー病を発症して脳がブドウ糖が使えない状態に陥っても、ケトン体が供給され続けられれば、神経細胞はエネルギーを産生し、その活性を保つことができる」と述べています。

脳のもう一つのエネルギー源であるケトン体は、脂質からつくられます。ケトン体生成には、「中鎖脂肪酸」が適しており、ブドウ糖に代わるエネルギー源として注目されています。

#### ココナッツオイルで認知症が改善

脳のもう一つのエネルギー源であるケトン体は、脂質からつくられます。ケトン体生成には、「中鎖脂肪酸」が適しており、ブドウ糖に代わるエネルギー源として注目されています。

実際に、アメリカの小児科医メアリー・T・ニューポート氏は、若年性アルツハイマー病の夫の症状を、中鎖脂肪酸を多く含むココナッツオイルを使った食事療法で改善させ、病期の進行をとどめることに成功しました。

ニューポート氏は自著の中で「アルツハイマー病を発症して脳がブドウ糖が使えない状態に陥っても、ケトン体が供給され続けられれば、神経細胞はエネルギーを産生し、その活性を保つことができる」と述べています。

ニューポート氏は自著の中で「アルツハイマー病を発症して脳がブドウ糖が使えない状態に陥っても、ケトン体が供給され続けられれば、神経細胞はエネルギーを産生し、その活性を保つことができる」と述べています。



こうした植物由来の栄養療法や毎日の食習慣が、高齢化が進むこれからの時代を健康に生きぬくキーワードになると言えるのではないでしょうか。

2022年の石川県立大学の研究チームによる発表では、レッドビーツの植物色素であるベタニンが、アルツハイマー病の原因の一つとされるアミロイドβの凝集を抑制する働きがあることを明らかにしました。

レッドビーツに豊富に含まれる栄養成分は、血流障害を改善する働きがあり、老化した脳に対する神経可塑性効果（神経の働きを再生する脳の能力）が期待されています。

スは珍しくなく、近年ではレッドビーツやカカオなどの食品にも、認知機能の改善や予防効果があることがわかってきています。

### <認知症予防に効果的な食品>



・レッドビーツ & カカオ  
アルツハイマーの原因の一つであるアミロイドβの異常凝集を抑制する。



・納豆  
アミロイドβの蓄積を抑制する「ナットウキナーゼ」が含まれている。



・ココナッツオイル  
脳のエネルギー源のケトン体合成に適したオイル。



・魚油  
認知症リスクを軽減するDHA・EPAが豊富に含まれている

高齢者の5人に1人が認知症  
認知症とは、記憶や思考などの認知機能が低下し、日常生活や社会生活が困難になる状態をいいます。原因や症状などから大きく「アルツハイマー型認知症」「血管性認知症」「レビー小体型認知症」の3つに分類され、中でもアルツハイマー型認知症の割合が多く、全体の67.6%と半数を超えています。

厚生労働省によると推計では2025年に約675万人と、5人に1人以上が認知症になると予測されています。認知症患者の増加の背景には、様々な要因が考えられますが、その一つに「栄養障害」が関係していることが多数の研究でわかってきています。

認知症は脳の糖尿病  
脳のエネルギー源は、一般的にブドウ糖(グルコース)とされています。ブドウ糖は、代謝

の過程で最終的に「アセチルCoA」という物質になり、エネルギー源になります。しかし、アルツハイマー症の場合は、何らかの原因で脳に溜まった「アミロイドβ」と呼ばれる特殊なタンパク質の影響で、アセチルCoAへの変換が阻害され、エネルギーが作れない状態となっています。

そのため、「脳細胞自体が破壊されているのではなく、エネルギー源のブドウ糖が使えない状態」にあることから、「脳の糖尿病」と考える医師や専門家は少なくありません。

実際に、アルツハイマー型認知症の患者のエネルギー源を、ブドウ糖ではなく脂質をエネルギー源とした「ケトン体」に切り替えたところ、認知機能が改善された事例が海外で報告されています。





# Botarabo Recipe

旬の夏野菜と上質な油で

身体を元気に

## 夏野菜と卵のアヒージョ

### 材料(2人分)

ミニトマト ……………2個  
にんにく ……………2片分  
アンチョビ ……………4枚  
ココナッツオイル  
「ナチュレオ」 ……100ml  
卵 ……………2個  
唐辛子 ……………少々  
ローズマリー ………1本

### 〈A〉

黄パプリカ ………1/2個  
なす ……………1本  
おくら ……………4本

### 作り方

- 1 なす・パプリカは乱切り、おくらは斜め切りにする。  
にんにくは潰しておく。
- 2 フライパンにココナッツオイル「ナチュレオ」を入れ  
にんにくを弱火で熱し、色がついたらアンチョビを  
包丁で叩いて加える。
- 3 〈A〉の野菜とローズマリー、唐辛子を入れ10分ほど  
中火にかける。
- 4 卵を割り入れトマトを加えて  
柔らかくなったら完成。



オーガニック /



ボタラボ  
ファームの野菜

今回のレシピで使用した **ボタラボ製品**



ココナッツオイル  
「ナチュレオ」  
標準価格 (912g)  
2,592 円(税込)



ココナッツオイル  
「ケトレオ」  
標準価格 (600g)  
1,728 円(税込)

少ないサイズも  
あります!

ご購入はこちら



東京都在住 20代 伊藤奨悟さんの場合

## ボタラボ体験談

## 私の栄養スイッチ

Testimonies

伊藤さんは、プロゴルファーになって10年。1年前から食と栄養を見直し、飛躍的な体質改善に成功します。体重は10kg減、ランキングも急上昇。いったい何をしたのでしょうか？今回は、プロゴルファーによる栄養改善の物語です。

## 解毒にグリーンが2ℓ必要!? プロゴルファーが体験した身体の大変化!

スポーツ選手にとって食事や栄養は、パフォーマンス維持に欠かせない要素です。

伊藤さんは、プロゴルファーになって10年。小さい頃からプロゴルファーに憧れ、中学3年から高校3年までアメリカにゴルフ留学し、専門のコーチから習って技術を磨き、帰国後プロゴルファーをめざして試合や練習を重ねていました。

伊藤さんが、食と栄養を意識し始めたのは2023年春、プロ格闘家の仙三選手がきっかけでした。

それまでは栄養とは無縁の食生活。子どもの頃から野菜嫌い。肉好きで、ご飯やパン、パスタにお菓子やアイスが大好き。アメリカにいた時も朝はシリアル、昼はパスタやサンドイッチ、夜はピザなどのファストフードが中心で、栄養バランス

など考えたことがなかったそうです。

食生活が乱れると当然身体にも影響し、逆流性食道炎や肝機能障害、ウイルス性の感染症を患ったりと、体調不良が続きます。そんなある日、自分より年齢が一回り以上も違う仙三選手のあの強さがどこから来るのかに興味を覚え、直接本人に聞いたのを境に、伊藤さんの食生活が一変するのです。

仙三選手は、3年前からボタラボ製品の愛好家です。身体が資本のアスリートにとって栄養がいかに大切かを語り、それが伊藤さんの心を動かします。翌日から、勧められるままボタラボグリーンを1日2ℓ、1週間飲み続けます。数日後、早くも効果が現れ、「逆流性食道炎が落ち着き、身体が

楽になった」といいます。

ボタラボグリーンを続けながらキャロット、レッドビーツ、オメガミネラル、ミネラル77を追加しました。1か月もするとラウンド中もバテることなく、身体はすこぶる元気になっていったのです。

伊藤さんはさらに取り組んでいきます。ボタラボから「アスリートとして身体がバテないよう、ケトン体質を作ることが大切」と指導され、エネルギーを糖ではなくアブラから摂取するようにします。ラウンド中でもココナッツオイルやバターをかじり、引き続きボタラボ製品も摂り続けました。しばらくした頃には味覚がすっかり変わり、スナック菓子やアイスクリームを欲しない自分に気付きます。さらにはあれだけ嫌い

だった野菜を食べることができるようになったのです。現在の食事の主体は卵、肉、野菜に大変化。たまに付き合いでアイスクリームを口にした後に起こる身体のたるさから回復するには、「1日2リットルのグリーンが3日間必要」と語りま

す。体重はこの1年で10キロ減り、高校時代のベスト体重に。肉体疲労や汗がまとわりつかなくなり、集中力が高まったそうで、スコアもこの半年間で大きくアップ。ここまで自分の身体を変化させ、さらにコントロールできるようになったことはアスリートとしての大変化と言えるでしょう。

体質改善に成功した伊藤さんは、トーナメントプロを目指して試合と練習に励んでいます。



伊藤奨悟さん