

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Bota la Vie

Contents

Topics

風邪やウイルス予防のカギは
免疫とファイトケミカル!

BOTALABO PRODUCT

寒い季節の健康を守る、
免疫サポートアイテム特集!

Recipe

旬の栄養をチャージ!
「免疫強化レシピ」

12月号
2024 Dec.

風邪やウイルス予防のカギは 免疫とファイトケミカル！

風邪やウイルス感染が増えるこれからの季節は、免疫力を高めることが大切です。身体の免疫機能は、栄養バランスの取れた食生活や適度な運動、十分な睡眠が基本ですが、近年注目されているのが「ファイトケミカル(植物栄養物質)」の効果です。今回は、身体の抵抗力を決める免疫の働きとファイトケミカルの関係に迫ります！

免疫機能とは何か

免疫機能とは、ウイルスや細菌などの外敵や、体内の異常な細胞(がん細胞など)から自らを守るために備わっている防御システムのことで、免疫機能は主に白血球やリンパ球、抗体などによって構成されており、体内を常にパトロールし、異物が侵入すると素早く対応します。

免疫機能が低下すると、風邪やウイルス性の感染症にかかりやすくなるだけでなく、がんやアレルギー、自己免疫疾患などの発症リスクが高まるとされているため、日常的に免疫力を落とさない生活習慣を

心掛けることが重要です。免疫機能を強化するためには、運動・入浴・ストレッチなどで血液循環を促進したり、ストレス管理や睡眠の質を高めることが大切ですが、食事や栄養摂取に目を向けることも忘れてはいけません。

免疫強化のための栄養素

免疫強化に重要な栄養素は、タンパク質をはじめ、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンDなどのビタミン、亜鉛や鉄分などのミネラルです。ビタミンCやビタミンDは免疫システムを調節し、感染症に対する抵抗力を高めることが知られて

Phytochemical

代表的なファイトケミカル

フラボノイド

抗酸化・抗炎症作用が強いものが多く、果物や野菜、茶類に多く含まれている。



タンニン

カロテノイド

緑黄色野菜や果物に多く含まれており、目や肌の健康サポートに効果的。



カロテン

イソチオシアネート

アブラナ科の植物に含まれる成分で、がん予防や抗菌効果があるとされる。



スルフォラファン



アリルイソチオシアネート

参考文献

- (※1) Kaul, T. N., Middleton, E., & Ogra, P. L. (1985). Antiviral effect of flavonoids on human viruses. *Journal of Medical Virology*, 15(1), 71-79.
- (※2) Alexander, M., et al. (1985). Effects of beta-carotene supplementation on respiratory infections in the elderly. *European Journal of Clinical Nutrition*, 45(9), 439-449.



フラボノイドがウイルスを抑制

免疫サポートに効果的なファイトケミカルで有名なものが「フラボノイド」です。フラボノイドは植物の葉や花、果物などに多く含まれており、抗酸化作用や抗炎症作用、免疫機能を高める働きがあるとされています。

研究によると、特定のフラボノイド(ケルセチン、ケルセチンなど)は、ウイルスの複製を阻害する作用があることが確

認されており、インフルエンザを含むウイルス性呼吸器感染症に対する効果が報告されています(※1)。

にんじんやかぼちゃのβカロテン、トマトのリコピンなどの「カロテノイド」も風邪やウイルスの予防に効果的なファイトケミカルの一つです。一部の研究では、免疫が低下している高齢者において、βカロテンの摂取が風邪の発症率を低下させる効果があることが示されています(※2)。

日常での取り入れ方

カロテノイドの摂取はほかにも、肺がんの罹患率及び死亡率の低下や2型糖尿病・加齢黄斑変性の発症リスクの減少、認知機能の改善など、健康に対する多くの研究報告があります。

ファイトケミカルは、緑の濃い野菜や植物、にんじんやトマトなどの緑黄色野菜、豆類、ナッツなどに豊富に含まれてい

ます。食品添加物の多い加工食品を避け、できるだけ新鮮で栄養価の高いオーガニック食材を選ぶことも、ファイトケミカルを効率的に摂取するためのポイントとなります。

また、風邪やウイルス感染の予防の観点では、免疫細胞の材料となるタンパク質も忘れずに摂取してください。毎日の食事や栄養補給で、積極的にファイトケミカルを補給し、免疫力が低下しやすい季節を乗り切ってください。

Clinical Study

植物の栄養パワーで 免疫細胞が増える！

医療従事者5名を対象とした臨床試験で、ボタラボグリーン・ボタラボキャロット・ボタラボレッドピーツを毎食時にスプーン1杯ずつ飲むことにより、免疫の司令塔である「CD4」、「T細胞」の上昇が確認されました。



工程内容	1回目		2回目	
	飲用前	飲用2週間後	飲用前	飲用2週間後
CD4(5名平均)	44.1	47.6	43.4	49.5
T細胞(5名平均)	83.1	86.1	84.1	88.1

平成18年4月15日「健康サポート食品臨床試験報告書」医療法人同仁会(社団)同仁会クリニック より

旬の栄養をチャージ! 免疫強化レシピ

季節の変わり目で揺らぎがちな体調に。ビタミン・ミネラル豊かな旬の野菜を使った一品と、タンパク質が摂れる豆腐を使った低糖質おやつをご紹介します!ぜひ作ってみてください!

豆腐のチョコバナナケーキ

材料 (8カット分)

絹ごし豆腐…1/2丁
バナナ…1本

卵…1個
ココナッツシュガー…大さじ3
A カカオパウダー…大さじ3
ピリナッツ(砕く)…10粒
レーズン…10粒

作り方

- 豆腐を水切りしてバナナと合わせてしっかり潰す。
- ①にAを加えてよく混ぜ合わせる。
- 型にクッキングシートを敷いて②の生地を流し入れ、180度のオーブンで30~40分焼く。



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(小口切り)…1/6本
醤油…大さじ1
天然ペプチダシ…大さじ1
ナチュレオ…大さじ1

ミネラル豊かな
ボタラボファームで
育ったオーガニック
かぼちゃで作って
見てね!



作り方

- かぼちゃは種を取って一口大に切り20~30分蒸す。
- 鍋にナチュレオを入れて少し色が付くまでちりめんじゃこを炒め、長ネギを加えて醤油と天然ペプチダシで味付けして火を止める。
- 皿に①を盛り付け②をかける。

レシピで使用した ボタラボ商品



天然ペプチダシ
標準価格: 3,600円(税込)



ナチュレオ
標準価格: 2,592円(税込)



ナチュレハニー
標準価格: 1,115円(税込)



ピリナッツ(5袋入り)
標準価格: 3,888円(税込)



ピュアカカオパウダー
標準価格: 2,160円(税込)

ボタニック・ラボラトリー ONLINE SHOP

ボタラボ

検索



私の栄養スイッチ

広島県 22歳 内海愛望さん

栄養の「量」を集中投入！ 重症アトピー性皮膚炎を改善

広島県在住の女性、内海愛望（うつみ・めるも）さんは、幼い頃からアトピー性皮膚炎に悩まされてきました。今年の夏ごろには強いかゆみと湿疹、皮膚の出血などで、人前にも出られないほど重症化してしまいます。それでも病院には行かず、主に栄養療法で緩和する道を選択します。どのようにして改善を図ったのでしょうか？

アトピー性皮膚炎は、主に首周りや肘、膝の裏などに強い痒みを伴う発疹ができて、悪化と改善を繰り返すアレルギー性の慢性疾患です。重症化すると、極度の痒みと掻くことによる皮膚の出血、睡眠障害などを引き起こし、生活の質が大きく低下します。

今回の主人公・内海愛望さんは、今年の夏ごろまさにそんな状態に陥ります。現在、22歳でフリーのグラフィックデザイナーとして活躍していましたが「痒みと精神的な落ち込みでとても仕事どころではなかった」といいます。

アトピー性皮膚炎は、一般的に湿疹の状態に比べてステロイド薬を塗り分けた

り、痒み止めの経口薬や免疫抑制剤などで治療しますが、糖質過多など栄養面の偏りが要因の一つとも言われ、改善には食事や栄養の見直しも欠かせません。

内海さんは副作用が懸念されるステロイド薬に抵抗があり、病院にかららずに症状を抑える道を模索してきました。それゆえ食事や栄養面は「母親が菓子パンやお菓子、ラーメン、パスタなど精製された小麦を使った食品は極力避け、ご飯と味噌汁、鶏肉や野菜中心のメニューにするなど食生活に配慮してくれた」ようです。

ただ高校卒業後、親元を離れて一人暮らしをするようになり「自炊はしていたけど栄養面への配慮が足り

ず、仕事のストレスなども重なって」症状が始めます。解毒を促す民間療法などを試しますが、重度の炎症は簡単には改善せず、精神的なストレスから食事や栄養も疎かになっていきました。

全身の強いかゆみと皮膚症状で心理的に追い詰められた内海さんは、ある日、知人からボタニック・ラボラトリー（森山瑠水社長を紹介され、栄養による体質改善を勧められるのです。

食事も作れず、衰弱していた内海さんを見て「栄養失調状態」と感じた森山社長は、ボタラボキカロット、オメガミネラル、G・P・U・R・E（プロテイン）を「1時間おきに毎日補充する」ことをアドバイスします。

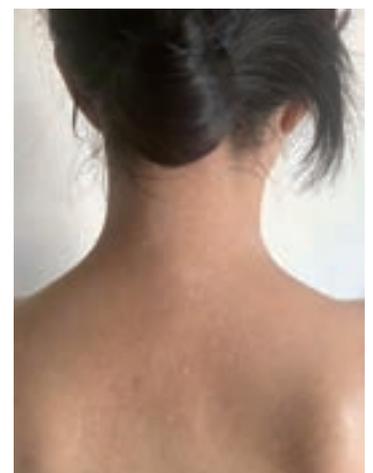
藁にもすがる思いだったのでしよう。内海さんはすぐに実践すると、数日後には栄養が供給され解毒が進んだのか、ツキが落ちたように痒みが引

き始めました。その後も栄養補給を毎日続け、1ヶ月過ぎた頃からボタラボグリン、ミネラル77をプラスして1日10杯以上、ナチュレオ（ココナッツオイル）も毎日補充しました。

ビタミン、ミネラル、タンパク質、脂質など必要な栄養が補充されて細胞の代謝が進み、2ヶ月が経過した頃には炎症を起こして出血していた肌も元の状態に回復



栄養摂取前



栄養摂取2ヶ月後

していきました。

ポイントは、身体に必要な栄養を1時間ごとに補充した圧倒的な「量」と、毎日徹底的に続けた本人の「努力」です。

医療にからなくても栄養で体は変えられる。内海さんは、食事制限を徹底し、栄養補充を毎日続けながら、デザイナーやイラストなど好きな仕事に専念できる喜びを感じています。