

# Bota la Vie



リニューアル

1

2025  
Jan.

◆ 食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Topics

ほっこり温活で  
毎日を元気に

Information

プチ正常分子栄養学®

第一章 冷えの原因は栄養不足だった?!

Bota la Vie Recipe

季節のレシピ

Interview

俳優 立花理佐さん



# ほっこり 温活で 毎日を元気に

腰の痛み、胃腸の不調などの解消には「温活」がおすすめです。「冷えとり」を行って、冷えの改善を目指しましょう。

**大切なのは適度な運動と食事、お風呂。温めアイテムも効果的**

最初に知っておきたいのが、男性に比べて女性に冷え性が多い理由です。実は人の体温の4割は筋肉から作られています。女性は筋肉量が男性より少ないため、冷え性になりがちなのです。

冷え性の体質を変えるのは、それほど難しいことはありません。正しい運動・食事・入浴の方法と効果的なアイテムを知り、実践していくだけです。

理想は運動で筋肉をつけることですが、ジムに通う必要はありません。1日おきに30分、またはスキマ時間に筋トレやストレッチをするだけで大丈夫。できる範囲で続けるだけで変わってきます。

また、食事も大切です。冷え性の人は体を温める食品を意識して取り入れるように。体を温める食品は疲れた胃腸を休ませることができ、自然治癒力も高まります。気をつけたいのが白米やうどんといった体を冷やす陰性食品です。

お風呂や冷え対策アイテムも冷えとり効果があります。シャワーではなく湯船に浸かって体の芯まで温めたり、ピンポイントで温められるアイテムを使って冷えを改善していきましょう。

## 運動



ミネラルやビタミンを十分に摂って運動すると細胞内に酸素が取り込まれ、ミトコンドリアの働きが活発になって熱を発生させます。筋肉が増えると基礎代謝が上がる、血流がよくなる、血糖値を下げて血圧が安定するという効果も。

### 有酸素運動を毎日の習慣に

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は、続けることで筋肉量が増え、脂肪を燃焼して体脂肪を減らす効果も期待できます。

### ストレッチを1日2回

筋肉や関節をほぐすストレッチは、血流がよくなり体を温めることができます。内臓を正常な位置に戻す効果もあり、内臓の働きも活発になります。

## 食べ物



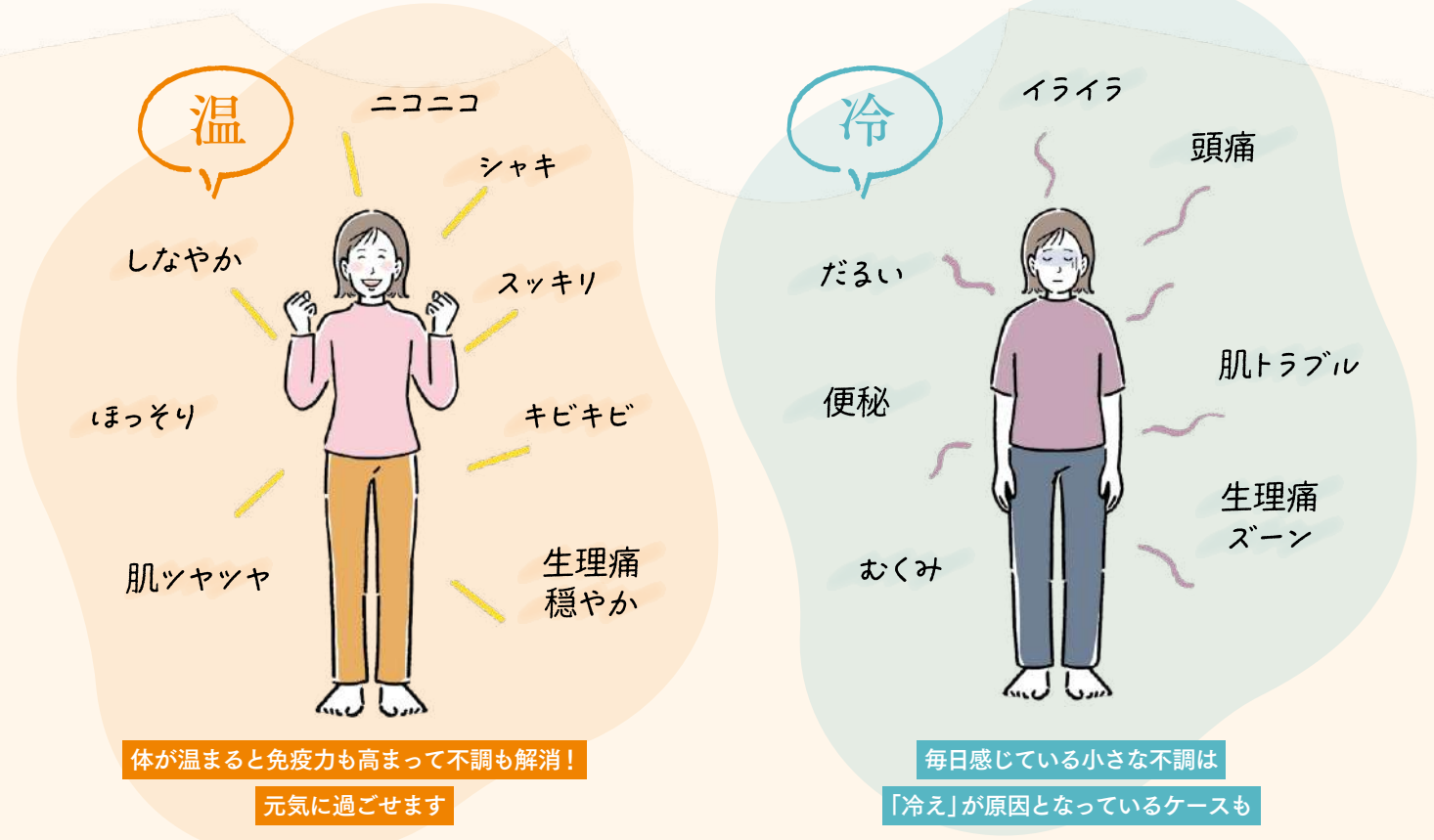
食べ過ぎは内臓の疲れを招き、冷えの原因に。脂肪は1gあたり9kcal、糖質は1gあたり4kcalを発生させます。コナツツオイルなどの中鎖脂肪酸と一緒に摂るとエネルギー源となるケトン体が効率よく生産され、冷えとりにつながります。

### 体を温める食品

玄米やそば、塩、味噌、醤油、黒砂糖、梅酒、紅茶、ココアなどが陽性食品です。反対に、白米やうどん、酢、マヨネーズ、ビール、緑茶、コーヒーなどは体を冷やします。

### 温めドリンク

すりおろしショウガをお湯に溶かし、黒砂糖かハチミツを入れたショウガ湯は、体を温める定番のおすすめドリンク。血行促進とリラックス効果が期待できます。



監修 石原新菜

2006年帝京大学医学部卒業。現在は父、石原結實のクリニックに勤務。『やせる、不調が消える 読む冷えとり』（主婦の友社）をはじめ、監修・著作は100冊以上。日本内科学会会員。

「温活」で不調を解消 美も健康も手に入れよう

仕事や家事でストレスを抱えていたり、忙しいからついシャワーで済ませたり、夜遅くに冷たいビールやスイーツなどでお腹を満たしてしまったり。そんな生活を送りがちな現代は、「手足がいつも冷たい」「夏もエアコンの風が寒く感じる」「冬は手足が冷たくて寝つけない」など、冷え性に悩む人が数多くいます。

また、便秘に肌荒れ、生理痛や、肩こり、腰痛など、病院に行くほどではなくても毎日のように感じる小さな不調は、「冷え」が原因となっている可能性も。そんな症状を長く放置すると、大きな病気につながる危険があります。それを防ぐためにも、冷え対策は大切です。

その方法を教えてくれるのは、自ら「冷えとり」を実践し、諸々のトラブルを解消した経験を持つ、イシハラクリニック副院長の石原新菜医師。やり方は簡単で、食生活や入浴方法を少しだけ変えて、ちょっとした運動をするだけです。

## お風呂



シャワーでは体の芯まで温まらないので、冷え体質の改善には毎日15分くらい湯船に浸かるようにしましょう。エプソムソルト（硫酸マグネシウム）を入れるとマグネシウムが経皮吸収され、メラトニンが生成されやすくなり睡眠の質を改善します。

### 3-3-3入浴法で汗をかく

42度以上の湯船に3分浸かり、上がって3分待つ。これを3回繰り返します。湯に浸かって冷水を浴びる（最後は冷水で締める）「温冷浴」もおすすめです。

### 足浴・指浴

手のひらと足裏を温めると体全体も温まります。足浴なら10～15分、指浴なら10分でOK。エプソムソルトを入れると効果がアップします。

## 温めアイテム



体を外から温めるときにまず意識したいのが、たくさん臓器やその周辺に血管が集まっているお腹を腹巻や湯たんぽで温めること。その血液が巡って末端まで温まります。首・手首・足首を温めるのは、その次と考えましょう。

### 腹巻を毎日つける

手軽に購入でき、一年中活躍するのが腹巻。女性の場合は子宮や卵巣も一緒に温まるので女性特有の病気の予防にもつながります。

### 手軽に使える湯たんぽなど

じんわりと長時間にわたって熱を伝え、体の芯まで温まる湯たんぽや温熱器。お腹に当てると臓器や太い血管が温まり、体中ポカポカになります。

「冷え」は万病のもと  
「温活」で健康に！

「万病一元、血液の汚れから生ず」とは漢方の考え方。体を温めれば血流がよくなり健康で元気に生きることができるといふことです。

そのために大切なのが、ここまでに紹介した4つの温活、「適度な運動」「体を冷やさない食事」「湯船に浸かること」「温めアイテムの活用」です。どれも難しくありませんが、面倒だという気持ちが一歩踏み出すことを邪魔してしまいます。しかし、「たかが冷え」と放置する期間が長くなるほど体に負担がかかり、大きな病気につながる可能性が高まります。

体を温めて「冷え」による不調をなくし、毎日元気に過ごすことが将来の病気を遠ざけてくれます。つまり、「温活」は健康寿命を延ばすことにつながるのです。



# 季節の レシピ

1月

## 玄米の押し寿司

材料・4人分

玄米	茶碗4杯分	茹で海老	3尾
酢	大さじ2	サーモン刺身	6枚
① ココナッツシュガー	大さじ1	茹でたほうれん草	適量
塩	少々	錦糸卵	適量
牛豚合い挽き肉	150g	わさび醤油	少々
② 油・酒・みりん・			
ココナッツシュガー			
	各大さじ1.5		

※型のサイズ 20cm×20cm×5cm

作り方

- 1 玄米ご飯に①を混ぜ、酢飯を作る
- 2 合い挽き肉を炒めて②を入れ、水分がなくなるまで煮る
- 3 茹で海老の腹から包丁を入れ、半分にスライスする
- 4 四角いケーキ型にラップを敷き、3の茹で海老、茹でたほうれん草、サーモン刺身、錦糸卵の順に並べ、その上から2の挽き肉、1の酢飯の順に敷き詰め、上から押し付ける。最後に型をひっくり返して切り分ける



## オーブン伊達巻

材料・2人分

卵	4個	ココナッツシュガー	
はんぺん	1枚		大さじ3
みりん	大さじ1	(ハチミツでもOK)	

※天板のサイズ 30cm×30cm

作り方

- 1 オーブンを180℃に予熱する。天板に合うようにクッキングシートを敷く
- 2 材料すべてをフードプロセッサーなどでなめらかにして1の天板に流し込む
- 3 180℃で15分焼き、粗熱がとれたらクッキングシートをはがして焼き色側が巻き簾側になるように置く
- 4 2cm間隔で表面に浅く切り込みを入れてしっかりと巻き、両端を輪ゴムで留めて、ラップをして冷やし、1.5cm幅に切る

プチ

あなたはあなたの食べたものでできている

# 正常分子栄養学®



## 第一回 冷えの原因は栄養不足だった?!

基本(おさらい)

### 細胞の原料は栄養素

人の細胞は食べたものの栄養素を原料に活動するので、食べ物体が作るといえます。

### 栄養素はチームで働く

栄養素はほかの栄養素との連携で効果を発揮するものが多く、単体では効果が見込めません。

### 栄養不足が不調の原因

食べものを摂っていても活動に必要な栄養素が不足していると活用されないことがあります。

セミナーのご案内

### もっと知りたい！ こちらに注目

こちらの記事で興味を持ったり、もっと詳しく知りたいと思ったら、学びを深めるセミナーに参加してみるのもおすすめです。セミナーでは健康にまつわるさまざまなテーマについて実例を交えてお伝えしています。ホームページの「セミナー情報」から参加のお申し込みをすることができます。

<https://www.botanic.co.jp/>



二次元コードを読んで  
ご覧いただけます

温活編

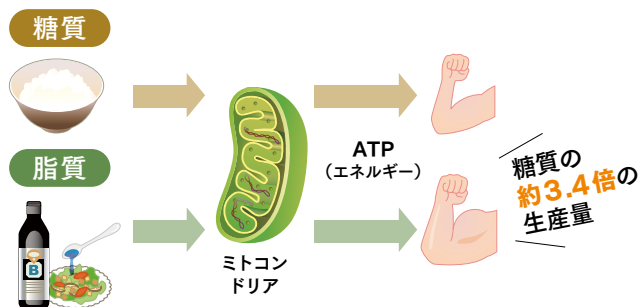
### 体を温める根本となるエネルギーは ミトコンドリアでたくさん作られる

人が体内で熱を生むためには**体を動かすエネルギー(ATP)**が不可欠です。そのエネルギーを生むのが細胞内にあるミトコンドリア。そ

の活動を活発にするために必要な栄養素を摂り、糖質より脂質を積極的に摂取することで、冷え対策の効果が期待できるのです。

#### ① ATPの材料は糖質と脂質の2種類ある

細胞がエネルギー(ATP)を生むための原料は「糖質」「脂質」の2種類があり、**脂質のほうが**より効率よくエネルギーを生みます。



#### ② クエン酸回路を動かす栄養素も重要

##### クエン酸回路に必要な栄養素

ビタミンB群：ビタミンB1 / ビタミンB2 / ビタミンB3 /  
ビタミンB5 / ビタミンB6 / ビタミンB12  
マグネシウム / カリウム / 鉄 / 銅 / 亜鉛 / クロム / マンガン など

まとめ

糖質より多くのエネルギーを生み出す脂肪酸を微量栄養素と併せて、摂取しましょう！

# User's Voice

ユーザーズボイス



## 長年の花粉症の 悩みがラクに！

埼玉県川口市／60代男性

ボタラボさんと出会ったのは同業である整体の先生のご紹介でした。それまで約20年はさまざまな健康食品を1種類ずつ半年試し、次の半年は別の種類をまた試す、ということの繰り返し……。「コレだ！」というものになかなか出会うことができませんでした。ところがボタラボさんの商品には「正常分子栄養学®」という納得できる理論があり、それに基づいて商品を選んだところ、体に変化があったのです！世の中には様々な健康法や健康食品が溢れていますが、栄養の基礎を理解していればブレない自分でいられると思いました。これからもしっかり栄養を摂取します！

### 使用商品

ボタラボグリーン、ボタラボキャロット、ボタラボミネラルPRO



## 飲むとポカポカして 体温が上がった感じに

静岡県焼津市／40代女性

万年冷え性で悩んでいたところ、友人に「冷え性ならボタラボさんのレッドビーツを」と勧められました。調べてみると、レッドビーツは美容野菜といわれていて、早速試してみました。その後、なんとなく飲み始めて2週間くらいで、いつもの冬より冷えを感じにくくなっていることに気がきました！レッドビーツを自分で搾るのも面倒なので、7kgのレッドビーツのエキスが入っているボタラボの商品をこれからも使っていきたいと思います！

### 使用商品

ボタラボレッドビーツ



## 持病との 付き合い方に変化が！

東京都墨田区／50代女性

関節リュウマチになってもう26年。手足は変形してしまっているものの、ここ数年は薬で痛みを抑えることができていました。ヘルシーラドンのお試し吸引を1時間してみたところ、変化がありました。さらに肌のトーンも明るくなった気がして、本当に嬉しいです♪

### 使用商品

ヘルシーラドン

### 関連アイテム



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



ボタラボ  
ミネラルPRO



ヘルシー  
ラドン

上記のお客様の声は、内容自由の条件で依頼し、お寄せいただいた個人のご感想です

特典

5

### 栄養相談が無料!

「今、飲んでいる商品が本当に自分の体にあっているのか?」や、今の自分の体調についてお話しいただくことで、最適なメニューをお伝えいたします。まずは、お気軽にご相談ください。

特典

6

### 送料無料!

通常、770円~1,310円かかる送料が、定期購入ご利用で送料無料に!

※主要製品以外の製品同梱でも可能です。

主要製品  
計9点



特典

2

### 主要製品15%OFF!

定期購入中は定期購入以外の主要製品のご注文もすべて15%OFFに!

(例)ポタラボグリーン360g  
定価 19,440円(税込) → 定期購入価格 16,524円(税込)  
1か月972円、年間11,664円 オトク!  
会員価格 17,496円(税込)

※定期購入以外のご注文は送料がかかります  
※カムカムビタミンCリポソームパウダーは5%OFFです

特典

3

### ポイント2%還元!

定期購入中は、定期購入以外のご注文もポイント1%還元が2%還元。  
たとえば、「ポタラボミネラルPRO1.8L」を定期購入すると

通常購入 162p → 定期購入 306p

※1ポイント1円でご利用いただけます

特典

4

### 製品同梱OK

定期購入のお届け指定日10日前までにご注文いただいた製品は、定期購入に同梱して送料無料でお送りいたします。

定期購入者様だけのメリット!

# オトクな特典をご紹介します!

定期購入は主要製品を毎月1回お届けする自動配送システムです。以下いずれかの製品を1点以上定期購入するとお得な特典が満載!

特典

1

## 製品変更OK!

毎月定期購入している製品を**主要製品9点の中からどれでも変更可能**です。



column

## 飲み方・保存の方法は? 気になること Q&A!

Q. たくさん飲んでも大丈夫?

A. 飲む量より回数を増やす方が◎

グリーン・キャロット・レッドビーツ、その他の商品も全て薬ではないため基本的には問題ありません。一般的な食品と同様に、消化や吸収の面を考慮し、1回の量を増やすより飲む回数を増やすことをおすすめしています。

Q. 温かい飲み物などに混ぜてもよいですか?

A. 熱により酵素などの栄養成分が破壊されるため、水やぬるま湯で!

お湯に入れたらタンパク質が壊れて固まってしまう

動画



※1: 定期購入製品の変更または追加は、お届け指定日の10日前までとなります。 ※2: カムカムビタミンCリポソームパウダーは5%OFFです。