

# Bota la Vie

4

2025  
Apr.

★ 食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Topics

コツコツ美活で  
肌悩みとサヨナラ

Series

プチ正常分子栄養学®

第4回  
良質な油と  
バランスを知って  
美肌づくり

Bota la Vie Recipe  
季節のレシピ

Interview

俳優・タレント原千晶さん

**4月号Webアンケート実施中!**

お答えいただいた方の中から  
抽選で15名にボタラボ商品を  
プレゼント!! 詳しくはコチラ➡





# 美活で コツコツ 肌悩みとサヨナラ

お肌のトラブルは、いくつになっても大きな悩みごとです。その解決には、毎日コツコツと続ける努力が必要になります。

肌によくないものを食べず  
老廃物を排出することが大事

肌を含めた体の細胞はすべて、食べたものでできています。そのため、健康な肌を維持するには体に良くないものを、できる限り体内に入れないことが大切です。農薬や添加物、重金属などはもちろん、糖質や老化の原因物質AGEs（終末糖化産物）、アルコール、カフェインなども体に害を及ぼし、肌に悪影響を及ぼします。もし摂取してしまった場合は、速やかに体外に排出する「デトックス」が必要です。何もしくなくても流動する血液と違い、老廃物はじっとしていると溜まってしまいます。毎日意識して歩くなどの軽い運動や、リンパマッサージ、遠赤外線を使ったサウナや岩盤浴などで、デトックスするのをおすすめです。

シワやたるみの大きな原因はコラーゲンの減少ですが、その生成に欠かせないのがビタミンC。ビタミンCは体内で生成できないため、毎日摂取する必要があります。しかし、ビタミンCは大量に摂っても4時間排出され、ストレスなどでも消費されます。そのため意識して摂取していないと体内では常に不足しがちに。医薬品やサプリメントなどで補充するといいでしょう。

## シミやくすみには？

### AGEsを体内に入れないことが大事



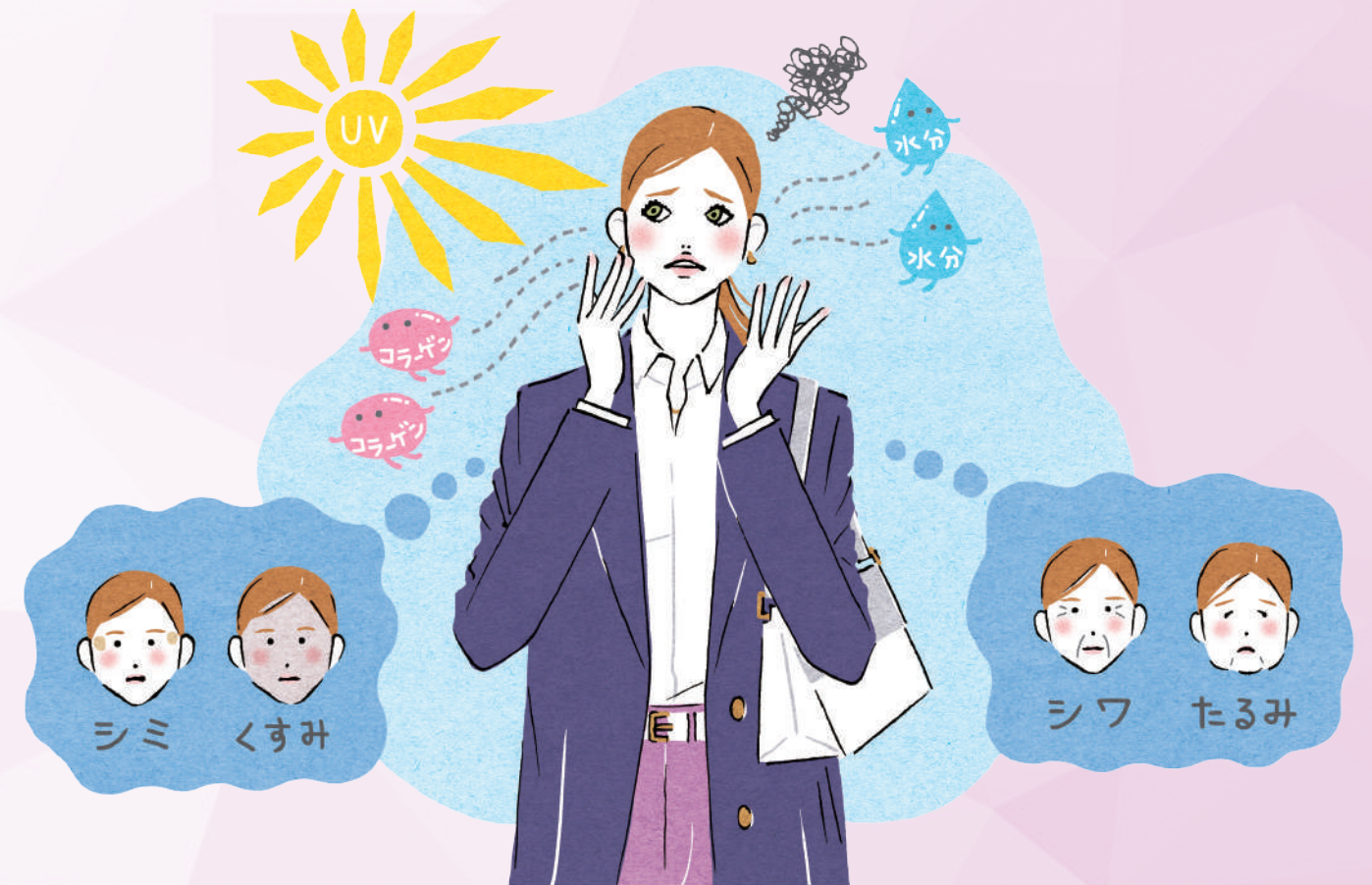
シミやくすみは、肌細胞の新陳代謝がうまくいかず、メラニン色素が古い角質と一緒に排出されないことが原因です。その大きな原因がAGEs。体外へのメラニン色素の排泄を邪魔していつまでも残り、シミやくすみになるのです。

### AGEsは体内でも発生する

AGEsは体内で過剰に摂取した糖がタンパク質や脂肪と結合して発生するので、糖質を控えめに。また、一般的な油で調理した揚げ物や焼き鳥などはAGEsの塊なので摂取を避けましょう。

### リンパマッサージで老廃物除去

余分な糖など、体内の老廃物を排出してくれるリンパの流れが滞るとAGEsが発生します。専門家によるリンパマッサージを受けてリンパの流れをよくしましょう。



シミ くすみ

シワ たるみ

## たるみや肌の老化には？

### タンパク質と ビタミンCを摂取



### コラーゲンを補充するには 良質なタンパク質が必要

コラーゲン生成には、材料となる良質なアミノ酸が必須です。肉や魚、卵、大豆製品、乳製品などいろいろな食材からバランスよくタンパク質を摂りましょう。

### ビタミンCは毎日3回摂ろう

ビタミンCは活性酸素の除去など体内での用途が多いため常に不足しがち。しかも排出されやすいため1日複数回に分けて摂取しましょう。また、ビタミンCはがん細胞や免疫活性化にも良い影響が。

コラーゲンは皮膚などを構成するタンパク質で、弾力のある肌を保つのに不可欠です。しかし、コラーゲンを含む食材を食べなくても、肌に直接は届きません。コラーゲンを肌で補充するには、アミノ酸を含むタンパク質とビタミンCが必要になります。

歳のせいとあきらめないで  
体の中から肌の健康を取り戻す

40〜50代以上の女性のお肌の悩みアンケートの結果を見ると、「シミ・くすみ」「シワ・たるみ」「乾燥」「毛穴」が順に並びます。この世代はとくにホルモンバランスの変化によるトラブルが顕在しがちです。

ポタニック・ラボラトリー顧問ドクターの西脇俊二先生は、「美容液や栄養クリームなどを使って体の外側からアプローチするのではなく、内側から肌に必要な栄養を補充することが大事」と指摘。お肌の悩みに効く化粧品を使っても効果を感じない、というのは外からのアプローチでは根本的な原因に届かないからだといえます。

肌トラブルは、「紫外線ダメージによるメラニン色素の沈着」「AGEsの発生」「コラーゲンの減少」「水分量の減少」などの体内環境の悪化が原因。それによって肌細胞の老化や再生機能の低下が起きるのです。この悪い環境を正すことが必要なのだ和西脇先生は語ります。



監修  
医療法人KYG医療会  
ハタイクリニック 院長  
西脇 俊二先生

弘前大学医学部卒業。国立国際医療センター精神科、国立秩父学園、国立精神・神経センター精神保健所、大石記念病院、皆藤病院、金沢大学薬学部非常勤講師などを経て、2009年ハタイクリニック院長に。



## サラダチキン エスニックサラダ

### 材料・4人分

とり胸肉	2枚
塩	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1/2
④ 胡椒	少々
玉ねぎすりおろし	1/4個
ココナッツオイル	大さじ1
白ワイン	大さじ2
パクチー	2株
カプレオ	大さじ1
⑥ ナンプラー	大さじ1/2
レモン汁	大さじ1/2

### 作り方

- 1 鶏胸肉に④を順にすり込み、皮目を上にして30分置く
- 2 1に白ワインを回しかけ、15分蒸す。ラップをして30分以上置いて冷ます
- 3 パクチーは2cmに刻む
- 4 2をほぐしてパクチーと⑥を加えて混ぜる



Bota la Vie  
Recipe

タンパク質で美活編

# 季節の レシピ

4月



## 鮭のマスタード焼き

### 材料・2人分

生鮭	2切れ
粒マスタード	大さじ1
塩	適量
胡椒	適量
パン粉	適量
ココナッツオイル	適量

### 作り方

- 1 オーブンを200°Cに予熱する
- 2 生鮭は両面に塩胡椒し、片面にマスタードを塗りパン粉をまぶす
- 3 天板にクッキングシートを敷き、パン粉をつけた面を上にして1を並べ、ココナッツオイルを回しかける(ココナッツオイルが固まっている場合は湯煎にかけ液体しておく)
- 4 200°Cのオーブンで10~15分焼く

レシピサイトのご案内

レシピ数850以上

BOTALOBOレシピ

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



## 睡眠不足は肌荒れの元？

メラトニンを分泌させ  
眠ることで肌も再生



肌細胞の再生は夜、寝ている間に行われます。しかし、睡眠の質が悪かったり、睡眠時間が短かったりすると肌の再生を促す成長ホルモンの分泌が減少して、回復や再生が滞ります。少なくとも6~7時間間は寝るようにしましょう。

### メラトニンの分泌を促す

睡眠を促すメラトニンを分泌させるには、朝日を浴びる以外に、材料となるタンパク質や微量栄養素の摂取も大事。寝る直前の強い光やスマホは分泌を妨げるためNG。

### 夜間低血糖に注意！

夜中に目が覚めたり歯ざしりしたりするのは夜間低血糖が原因の可能性も。夕食はタンパク質多め、炭水化物を控えめにし、就寝前にプロテインを飲むのもおすすめです。

## 運動不足は肌に悪影響？

血流がアップして  
肌に栄養が届く



適度な運動は血流を良くするほか、肌トラブルの原因となる糖質を消費してくれます。ただし、激しい運動は活性酸素が大量発生してビタミンCを大量消費し、シミなどの原因にも。運動の強度よりも適度な運動を毎日続けることが大事です。

### 速足ウォーキングを毎日

おすすめの運動は、全身の血流やリンパの流れがよくなるウォーキング。少し息が上がる脈拍90程度のスピードを維持して10~20分歩きましょう。

### 階段は上るよりも下る

普段から運動のために階段を上るようにしている人もいるでしょう。しかし、階段は上るより下るほうが2倍近く筋肉に負荷がかかるため、より効果的です。

目的に合った栄養を摂り  
睡眠や運動も欠かさない

体に悪いものを入れず、必要な栄養を摂ることが美肌の基本ですが、それだけでは十分ではありません。睡眠不足や運動不足だと、健康的な肌を保つのは難しいでしょう。

睡眠不足は肌に悪影響を与えます。それは、睡眠中に体内で行われる細胞の再生時間が短くなるから。しっかりとした睡眠は、肌の再生にも重要なのです。

また、運動不足になると、体の隅々まで栄養が届ける血液の流れが悪くなり、末端の細胞への栄養供給が滞ります。肌細胞の栄養不足は、肌の老化の大きな原因のひとつです。

美肌のために必要なのは栄養摂取ですが、睡眠と運動も不可欠。どれもコツコツと続けることが美活なのです。



毎日やるのが  
大切なのね



実践者の声

**食事の改善の必要性を痛感した難病体験**  
東京都 / 20代男性

甘いもの漬けの日々を過ごしていたある日、下血し、診断を受けると難病指定のクローン病でした。さらにアトピーもひどくなり、腹痛やかゆみで苦しむ毎日に。そこでポタラボに出会い、タンパク質と野菜中心の食事や体を温める大切さを知って生活の改善に取り組みました。さらに、補助としてグリーン、キャロット、レッドビーツ、ミネラル、カムカムC、G-PUREや、オメガミネラルなども追加。今は腹痛や下血は激減し、体調も維持できています。

使用商品

ポタラボグリーン、ポタラボキャロット、ポタラボレッドビーツ、カムカムビタミンCリポソームパウダー、ポタラボミネラルPRO、G-PURE、温熱波動ひまわり家族α

**栄養バランスを意識して“いつも不調”から脱却**  
福岡県 / 50代女性

春先はイライラ、だるさ、頭痛に悩まされ、天気が悪い日や季節の変わり目にも同じ症状が続いていました。ある時、1年中調子が悪いことに気づいて愕然としました。調べると「自律神経が乱れている」症状だとわかり、朝日を浴びたり、タンパク質を意識的に摂るなど、生活を改めました。その一環で参加したポタラボのセミナーでも学びを深めました。オメガミネラルを1日に20粒というアドバイスに最初は驚きましたが、今では調子のよい毎日です。

使用商品

ポタラボオメガミネラル

**体の内側を整えて絶好調な肌が続くように!**  
千葉県 / 40代女性

春になると、目の周りや頬はカサつくのにTゾーンはオイリーに……。肌の調子が悪く気分まで落ち込む日々でした。高価なクリームや美容液を使ったり、反対に化粧品を一切使わない肌断食をしたりしても効果は今ひとつ。そんな時、きれいな肌の年上の友人に聞いてポタラボを知りました。「肌は体の内側から整えた方が効果的」という言葉に納得し、1日3回キャロットを飲み、グリーンとプロテインも追加。いつの間にか絶好調な肌が続くようになりました!

使用商品

ポタラボグリーン、ポタラボキャロット、G-PURE

掲載の実践者の声は、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

point

油不足が乾燥肌の原因  
油を摂ってしっとり肌に

必要な油の種類を知り、  
バランスよく摂る

一方、不飽和脂肪酸は分子構造的に折れ曲がりやすいため、これだけだとフィアブニャで壊れやすい細胞膜になってしまいます。そのため、不飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の両方が必要なのです。不飽和脂肪酸はオメガ3、オメガ6、オメガ9に分類でき、オメガ3とオメガ6は体内で合成できない脂肪酸のため、これも摂取が必要です。このように、体によい油を知り、そのうえで油の種類を選んで摂ることが大事なのです。

第4回

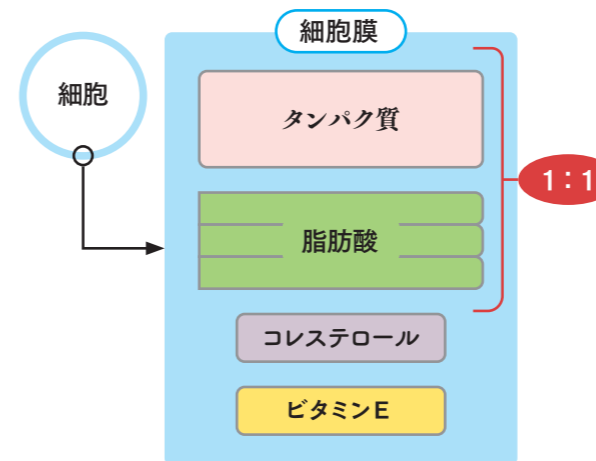
良質な油と  
バランスを知って  
美肌づくり

私たちの体は37兆個の細胞からできていますが、その細胞を作る材料のひとつが油。実は40歳を過ぎてもきれいな肌を保っている人は油を上手に摂っています。今回は美肌づくりに欠かせない油のポイントを解説します。

肌の細胞膜と油の関係とは

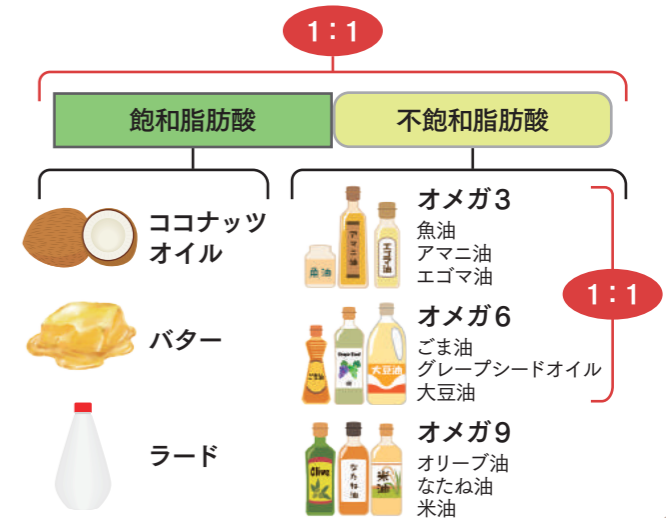
1  
細胞膜の材料は  
タンパク質と脂肪酸

細胞膜は栄養素が集まってできたもの。主成分のタンパク質と脂肪酸のバランスが崩れると、強度が落ちて歪んだり、張りがなくなったり、水分が抜けやすくなります。肌や髪の毛のツヤがなくなるのはこれが原因です。



2  
脂肪酸は2つに分類される  
その比率に要注目!

脂肪酸には分子構造が頑丈で固形になりやすい飽和脂肪酸と、分子の接合部がやわらかく液状になりやすい不飽和脂肪酸の2種類があり、その2つが同比率で揃うことで強度としなやかさを兼ね備えた細胞膜になります。



油を選んで摂ることで  
細胞膜から健康に!

人の体には様々な栄養素が必要ですが「油」も重要な栄養素のひとつです。油と聞くと「メタボの原因」という悪いイメージがあるかもしれませんが、しかし、油が不足すると細胞膜が弱くなり肌のツヤがなくなるだけでなく、アレルギーが起りやすくなったり、精神的に不安定になったり、コレステロールのバランスが崩れたりする可能性があります。とはいえ、どんな油でもいいわけではありません。健康的な体や美肌を実現するために押さえるべきポイントは、「油の種類」と「摂取バランス」です。私達の細胞膜は、タンパク質、脂肪酸、コレステロール、ビタミンEなどで構成されていますが、この脂肪酸の中でも飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸が1対1であることが理想なのです。飽和脂肪酸は酸化しにくい優秀な脂肪酸ですが、粘着力が強く、これだけだとセメントで固めたようにカチカチで、柔軟性のない細胞膜になってしまいます。

あなたはあなたの食べたものでできている

ポイント

正常分子  
栄養学

タンパク質  
脂肪酸  
ビタミン  
ミネラル  
植物栄養物質

- 不調の原因は栄養不足!
- 栄養はチームで働く!
- 必要な栄養量は人それぞれ!

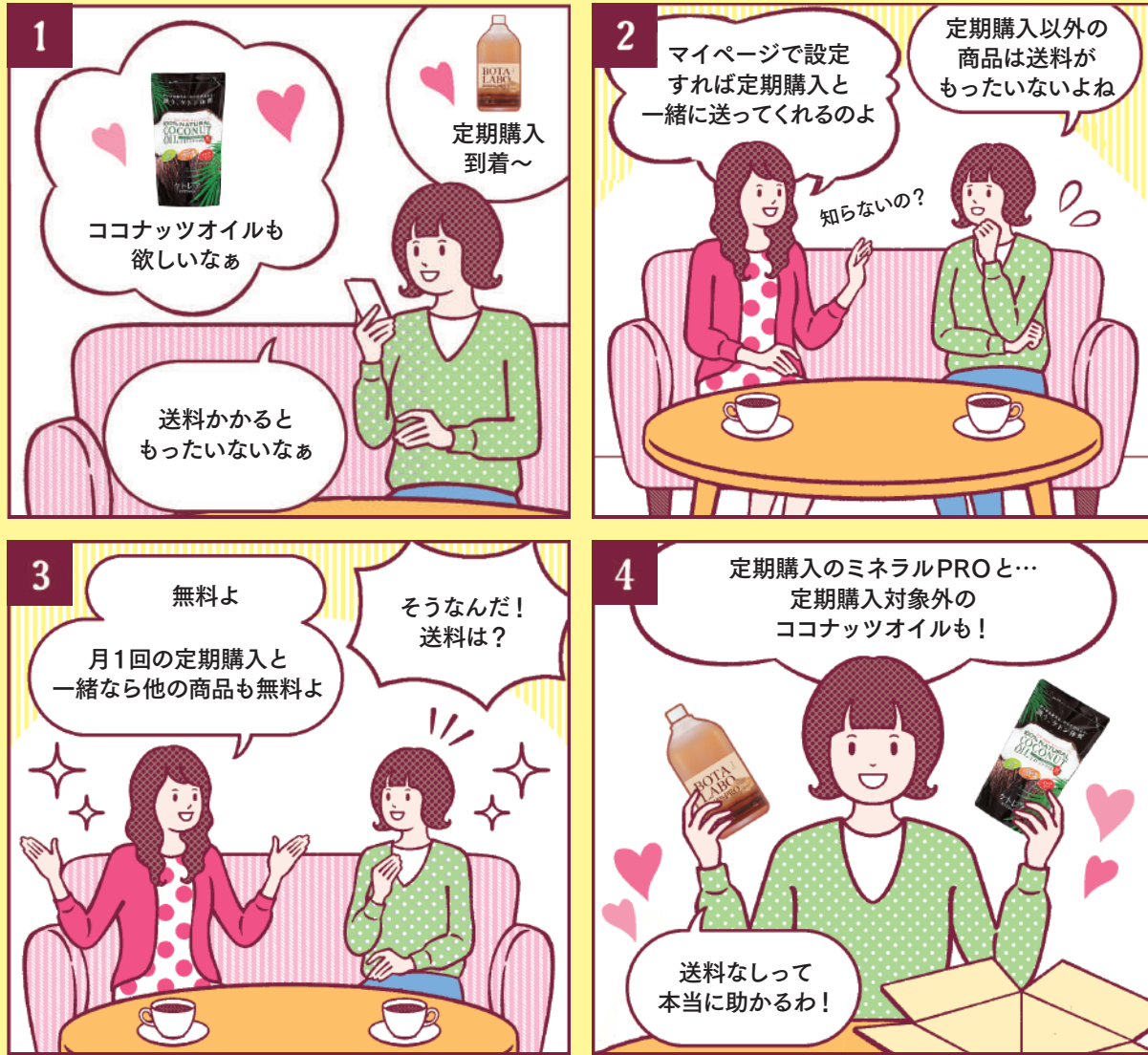


特典

# 1 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、ココナッツオイルなどの定期購入対象外商品も**定期購入に同梱して送料無料**でお送りいたします。

たとえばこんな時に!



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 2 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。

## 特典 4 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。さらに通常770円~1,310円かかる送料が、定期購入ご利用で送料無料で!

## 特典 3 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!

## 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いただくことで、最適な商品をお伝えいたします。

LINE /



ボタラボ社長・森山瑠水の

# 健康相談



ボタニック・ラボラトリー 社長  
森山瑠水

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。

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!



30代女性 主訴：花粉症  
低血圧と疲れやすいのも悩み

**Q.** 毎年この時期、花粉症が辛いです。

**A.** 粘膜を強化するために、まずキャロットがおすすめ。4時間おきに1日4回を目標に飲んでみてください! また、体の酸化を進めないためにも、料理の油は酸化しにくいココナッツオイルに変えて。酸化しやすい一般的な油や炎症を起こす甘いものは控えよう。

3日後

**Q.** ムズムズ感がへったけど、まだマスクは必要です。

**A.** 食事の中で糖質を控えめに、タンパク質とココナッツオイルを増やしましょう。食事の中でタンパク質を1品増やしてみてください。キャロットにG-PUREを混ぜてもよし。ストレスでもミネラルが消費されてしまうので、ミネラルPROも混ぜるとよりgood

1週間後

**Q.** マスクとさよならできそう。お肌の調子も良くなりました。もっと徹底的にアレルギー体質を改善していきたい!

**A.** オメガミネラルを朝昼晩3粒ずつ飲んでみて。オメガミネラルには炎症を抑える効果が期待できます。実は私は春先に1日20粒飲んで春の不調対策をしています!

おすすめの飲み方



キャロット+G-PURE  
+ミネラルPRO



オメガミネラル