

がん^{たべわざ}に克つ食技

～食事力を身につけ自然治癒力を上げる方法～

船戸崇史

今回は、「がん^{たべわざ}に克つ寝技」を紹介しました。この睡眠と言うのは自然治癒力そのものであると言っても良いくらい重要な生活習慣です。「眠れなくてはがんが治る事はない」と言っても過言ではありません。

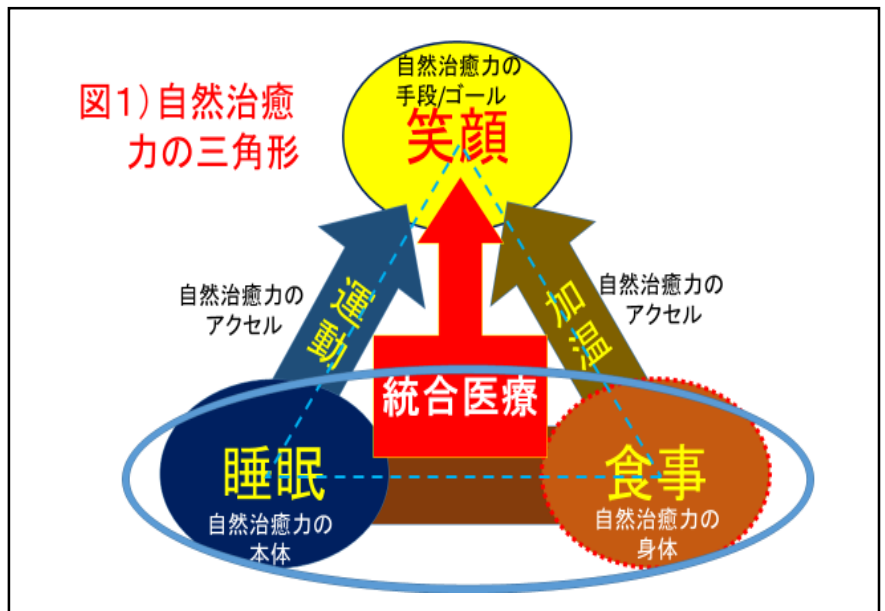
自然治癒力の三角形

今回は、「がん^{たべわざ}に克つ食技」をご紹介します。食べる事も実はがんが治るためには殊の外重要です。食事でがんにもなり、食事でがんは消えると言っても過言ではありません。身体＝食べ物です。と言う事はがんと言えどもわれわれの食べ物で出来ているからです。

さしずめ、この睡眠と食事とは車の両輪の如くです。(自然治癒力の三角形 図1)

まずは、自然治癒力の身体である食事を整え、自然治癒力の本体である睡眠をしっかり取れている状態(両者を車軸でしっかり結ばれた形)が全てをなす力になります。

この部分は非常に重



要です。はっきり言えば、睡眠をしっかり取ることなく、食事をぞんざいにしていて、病気が治ることはないという事です。いや、むしろ健康体が維持できないため、早晚お知らせが来ることでしょう。身心の不調や病気と言う形で。それにもかかわらず、お知らせを聴かず、今の生き方を続ければ、このままじゃあもう時間切れだよ～というメッセージが加わった病気がお知らせに來ます。それが「がん」です。ですから、「睡眠」と「食事」は自然治癒力のための必須項目と言えるんですね。

さて、再度図1をご覧ください。この睡眠と食事の車の両輪が自然治癒力そのものですが、向かうゴールがあります。色々な人生の目的がありますが、私は各々の人生の目的(生まれてきた目的)が叶った時に表情があると思っています。皆さんもイメージして下さい。最高の喜びの瞬間、あなたはどのような表情ですか？

私は「笑顔」だと思います。今のあなたの至高の幸せの表情ですね。言い方を変えれば、私たちは「笑顔」になる（でいる）事が人生の目的であると言えると思うのです。

そして、この自然治癒力の両輪をゴールである笑顔へ導くアクセルがあります。このアクセルは2つあります。**1つ目は、温めると言う事。**加温ですね。**2つ目は、運動**です。有酸素運動ですね。この加温と運動は自然治癒力を目覚めさせ、大きく車の両輪をゴールに向かって加速します。その意味では加温・運動は笑顔のための必須項目ではありませんが、加温・運動と言うアクセルを上手く適切に使えばより早く笑顔のゴールへ到達できると言えます。

加えて、それをサポートするのが統合医療（西洋医学＋補完代替医療）です。しかし、これは時に両刃の剣なので（特に西洋医学）、時に笑顔が落ち込むことがあるでしょう。だからこそ「にもかかわらず笑顔」で乗り切ってほしいですね。笑顔は自然治癒力のゴールでありながら同時に手段でもあるのです。笑う門に福が来るのです。

私はこの形を自然治癒力の三角形と呼んでいます。

加温・運動の本当の姿

ただし、逆説的ですが、本当は加温も運動も実はわれわれの身体に対してはストレスではありません。直接的には加温も運動も目に見えない細かな傷を筋肉や骨、関節に一杯つけているのです。しかし、その夜に良好な睡眠を摂る事で、それら傷を治すべく放出される治癒修復ホルモン（セロトニン・オキシトシンなど）が大量に分泌され、その結果、体の免疫力（自然治癒力）が加温・運動前に比べて格段に上がるという仕組みになっています。つまり加温・運動と良好な睡眠はセットなんですね。

面白い事に、この仕組みは勉強にも適応されます。ただただ、夜も遅くまで勉強だけを続けるよりも、勉強して眠るというパターンの方が確実に知識は記憶されることが分かっています。眠るという行為はコンピュータでいうインストール（記憶に落とし込む）に相当します。勉強するとはただ単に本から脳へダウンロード（コピー）しただけで、実はまだその情報は使えません。インストールしてこそ初めてその後呼び出し自由となり、その人の知識となります。最も合理的な勉強法とは、勉強して眠るを繰り返す事だと言えるんですね。（前回通信でご紹介した、あの100m金メダリストのウサイン・ボルトの言葉を思い出してくださいね。「睡眠はこの上なく重要だ。トレーニングを体に吸収させるためには体を休め吸収させる必要がある」ウサイン・ボルト）

繰り返しますが、自然治癒力を上げるためには、加温・運動して休息するというパターンがとても有効だと言う事なんですね。

がんの食事療法と西洋医学的治療

さて、では今回は食事について現在の私の見解を述べます。

がんと食事に関しては余りに多くの研究がなされており、既に^{おびただ}夥しい数のデータ実績が書籍となって出ております。ご存知の通り、マクロビオテックからゲルソン療法はじめ、どれも読めば読むほど混乱する部分もあるのではないのでしょうか？

まずがんは、もともと正常だった私たちの細胞が歪んだ生活習慣が誘因となってがん化し身体の中で発生します。しかし、実はこの現象は誰の身体の中でも発生しており毎日5,000個程度のがん細胞が出来ていると言われます。がん細胞が発生しない人はいないのです。しかし、体の中には免疫系（リンパ球など）という自然治癒力が備わっており、こうした異常細胞は除去される様になっています。ただし、除去されるのは夜が中心なので良好な睡眠が重要なことです。

図2) 食事療法と西洋医学的治療

西洋医学的治療

抗がん剤

放射線

手術

西洋医学は外からがんに向かう

がんの嫌いな食材

食事

栄養

栄養

治癒力を上げる食材

自然治癒力

がん

食事は内からがんに向かう

私は、「全ての食材に罪はない、在るのはがんの好きな食材と嫌いな食材はある」と話しています。ですから、がん治療においては、出来るだけがんの好きな食材は避け、がんの嫌いな食材を摂るようにすることが重要です。

次に重要な事は、食事＝がんから翻って、がんになるまでの食事に変えるべき食事があった可能性があるという考え方です。これは、「どうしてがんになったんだろう？」と原因を模索する時に探りやすい切り口になります。勿論、がんになっていない人も100点満点の食事をしている訳ではないでしょう。しかし、がんが出た（消し切らなかった）以上、まず食事はどうか？の検証は必要ですね。がんの原因が食事に有れば、そこから離れば離れるほどがんから離れることになりますからね。

さて、再度図2を見てください。がんの栄養はまさに平素の食事ですが、そもそもがんと正常細胞の違いは何かというと、「がんは糖質が大好き」で「正常細胞の4～8倍もの栄養を必要とする」と言う事です。そのため、正常細胞が食べるべき栄養を横取りします。そのため、がん細胞の周囲の正常細胞は栄養が奪われ餓死します。がんが大きく発育するとは、どんどん正常細胞の栄養が奪われるという事なのです。そうです、がんではなぜ人が死ぬのか？それは餓死だったんですね。

繰り返しますが、食事＝身体＝がんですから、食事＝がんです。だから、食事療法は有効なんです。がんを変えたいなら食事を変えたらいいのです。

一方現代のがん治療（手術、放射線、抗がん剤）を見てみましょう（図2）。現代医学は病気の原因が「がん」だから、それを除く方法です。手術で除くのは分かり易いです（一番小さな○）。放射線では周辺部もかけますが、これもその他の臓器には直接的負担はかけません。問題は抗がん剤です（一番大きな○）。点滴や内服ですから全身へ回ります。全身に遍在する免疫力は甚大な直接的ダメージを受けます。そのため、良く抗がん剤が効くと言われる白血病や悪性リンパ腫以外は、抗がん剤は慎重に使うべきだと思います。理由は簡単で、本来ステージ4でも奇蹟的と言われようが自然退縮で腫瘍が消える事があるのはひとえに自然治癒力（自己免疫力）のお蔭なのです。現在がんがあろうとも、今もそのがんを消そうと身体は一生懸命働いている事を知るべきですね。

しかし、現代医学は、「なぜがんが出てきたのか？」という根本的な問いは不十分なままです。「何を言っているか、そんなこと言っていたら、がんにやられるぞ！」という訳です。まずは、いかにきれいにがんを除去するか？が重要なのです。確かにそれはそれで重要ですが、それより重要な事は、がんの出てくる原因の除去だとと思いませんか？

西洋医学はEBM（Evidence Based Medicine）と言う割には、がん発生のエビデンス（原因、根拠）には無関心だと感じています。不思議な事です。

その意味では、ステージ4などのがんが劇的完解した1000人以上の生き方の解析から見えてきた9つの生活習慣を世に問われた「がんが自然に治る生き方」（ケリーターナー著）は素晴らしい書籍です。9つの中に「抜本的食事を変える」と「ハーブ、サプリの力を借りる」という2項目があります。今一度この2つについて簡単におさらいしたいと思います。内容は船戸がまとめました（詳細は「がんが自然に治る生き方」を参照下さい）。

【 1）抜本的に食事を変える 】

- ・砂糖、肉、乳製品、精製食品は大幅に減らすか全く摂らない。
- ・野菜と果物を大幅に増やす
- ・オーガニック(有機)な食品を摂る
- ・浄水器の水を飲む

肉や養殖魚に関して重要な点は、肉そのものより、生育環境として与えた飼料に合成成長ホルモンや抗生物質、農薬、オメガ6脂肪酸などが含まれており、総食事量の10%以下にするべきである。野生の鳥獣魚は大丈夫だが、生還者の多くは殆ど肉は摂取しなかった。また、穀物も精製食品は極力避けていた。口に美味しいものが体に良いものとは限らない。野菜、果物は3大栄養素すべて含むので、本来完全ベジタリアンで全く問題ない。特に野菜は7色の野菜を万遍なく。また、デトックスと言う意味では短期間断食や体内洗浄は有効。特に断食は24時間するだけで、内臓の浄化と免疫能活性化に大きく寄与。また水も重要で、天然の湧き水が一番だが、確保できないときには浄水器の水でも良い。

【男性の進行前立腺がん生還者ジョン談話】

「がんは誰の体にもあるものだ。どの人の免疫システムもそれぞれの形でがんを攻撃している。がんになるのは日々免疫システムを弱めるような食事をしている人だと思う。勝負はその人の免疫システムの強さにかかっている。がんより弱ければ勝ち目はない。食事と運動習慣は免疫能を強くもするが弱くもする。」食べ物薬である。

【 2）ハーブとサプリメントの力を借りる 】

体の免疫システムの強化によるがん細胞の除去をめざす。しかし重要なことは、現在のスーパーで購入する野菜や果物は50年前のもの比べ、40%もビタミン、ミネラルが少ないと言う報告(米国)がある。その為に、サプリメントで補充する必要がある。しかし、劇的な寛解を成し遂げた人は、サプリの重要性を語りながらもそれだけに頼るのは良くないと言う。

1. 消化を助けるサプリ:消化酵素、プロバイオティクス、プレバイオティクス
2. 体内を浄化するサプリ:抗菌作用があるもの、抗寄生虫作用のあるもの、抗ウイルス作用のあるもの、肝臓排毒作用のあるもの
3. 免疫強化作用のあるもの:免疫システム向上、ビタミン、ホルモンなど

けれど、体のバランスが戻ったら、少しずつサプリは減らす。そして、それ以後は以下の事を習慣にする。

①野菜や果物をふんだんに摂る②実際にハーブを育ててみる③発酵食品を作ってみる④掃除には天然成分の洗剤を使う⑤決まった時間に寝る⑥毎日運動する。

さて、以上から、いかにがん治療と食事の関係が重要かがお分かり頂けたと思います。

食事とは

ここから、私がいつも外来でお話しするがんの食事療法をお話ししましょう。

私の言う**食事とは「①食材」「②食べる量」「③料理方法」「④食事時刻」「⑤食べる順番」の事**で、これからそれぞれについてがんとの関係においてどうすると良いのかを私なりに簡単にまとめてみました。食事とがんに関して論じられた書籍などは余りに膨大です。ですから、詳細に関しましては、異議異論も承知の上で私なりに考察しまとめてみました。繰り返しは、その分重要だということですから。

～以下の図（スライド）は基本的にネットからのダウンロードです。私なりに、内容をチェックして今回適切だと判断したものをアップさせて頂いておりますのでご承知ください～

「①食材」

1) 全ての食材に罪はない

繰り返しますが、「これを食べたらがんになる」という発言は、食材への冒涇です。全ての食材には罪がありません。食べられる側（食材）の気持ちになって声掛けをしてください。

2) 在るのはがんが好きな食材と嫌いな食材です

できるだけ、がんの好きな食材は避け、がんの嫌いな食材を食べましょう。

3) がんの好きな食材とは糖質です

「医者が教える食事術」（牧田善二先生著）の中で「健康になるには血糖値のコントロールが最大のカギ」とまで言われるほど糖質が重要です。さてその糖質ですが2種類あります。なめて甘い糖質と甘くない糖質です。甘い糖質は多くは「お菓子」です。甘い糖質は、ストレスを除去し幸せを感じる事から「お菓子を食べるな」とは「幸せになるな」に近い厳しい試練です。しかし、また手が出ます。それは、お菓子（糖質）には依存性があるためです。お菓子断ちにはかなりの覚悟が要りますが、がんになる前に、ストレスを消すためにお菓子を沢山食べていた人が（この糖質ががんを元気にした）お菓子断ちするのは極めて有効です。しかし、がん患者でお菓子を食べない人はそこまで厳密に禁止しなくとも良いでしょう。きっとがんの原因ではないし、許されても食べないでしょうから。

お砂糖も、精製した白砂糖は注意ですが、黒糖、オリゴ糖、はちみつやメープルシロップなどをお勧めしています。

甘くない糖質とは、お米やイモ類です。でんぷんですね。実はこれもがんの好物です。しかし、お米は玄米または分付き米、雑穀、五穀米など、パンは全粒粉でオーガニック、基本的にイモ類は繊維が多く吸収遅延があることから急な高血糖になりにくく大丈夫であると話します。がんは、過剰な糖が好物ですから、精製した商品（特にドリンク）は急な血糖上昇にインスリンが追いつかないため止めるように話します。基本的に飲んでよいのは、天然水（ペットボトルで可）か浄水器の水です。

GI (Glycemic Index) 値（血糖値の上昇率の指標、ブドウ糖を100とした時の値）という指標があります。再三申しますように、どの食材にも罪はありませんが、がんはこの値が高い食材を好むという事です。例えば、白米より玄米が推奨される理由は、このGI値が根拠で、白米84、玄米55だと言う事なんですね。（次頁図GI値参照）

その意味では、糖尿病は常時余剰な血糖が高い病気です。ですからがんの危険因子に糖尿病があるのです。糖尿病は、血管障害（脳梗塞、心筋梗塞など）や神経障害、腎障害など多彩ですが実際糖尿病患者の死因の6割ががんなんです。

GI値～豆類、果物、糖類、飲料水、調味料～

豆類		糖類		糖類		飲料水		調味料	
食品	GI値	食品	GI値	食品	GI値	食品	GI値	食品	GI値
さらしあん	83	イチゴジャム	82	グラニュー糖	110	梅酒	53	コショウ	73
こしあん	80	パイナップル	65	氷砂糖	110	ココア	47	カレールー	49
つぶあん	78	乾燥バナナ	65	粉砂糖	109	コーラ	43	ねりわさび	44
うぐいす豆	58	缶詰黄桃	63	上白糖	109	100%オレンジジュース	42	ガーリックパウダー	41
おたふく豆	57	缶詰パイナップル	62	三温糖	108	スポーツドリンク	42	合わせ味噌	34
うずら豆	55	すいか	60	黒砂糖	99	カフェオレ	39	赤味噌	33
レンズ豆	55	バナナ	55	水あめ	93	サワー	38	ケチャップ	30
がんもどき	52	巨峰	50	はちみつ	88	クリーム入りコーヒー	35	オイスターソース	30
厚揚げ	46	メロン	41	生クリームケーキ	82	日本酒	35	めんつゆ	20
あずき	45	柿	37	メープルシロップ	73	ビール	34	みりん	15
グリーンピース	45	さくらんぼ	37	クッキー	77	ヨーグルトドリンク	33	コンソメ	15
油揚げ	43	レモン	34	アイスクリーム	65	ワイン	32	マヨネーズ	15
豆腐	42	なし	32	ポテトチップス	60	焼酎	30	マスタード	14
豆乳	23	オレンジ	31	シュークリーム	55	ミルク紅茶	20	食塩	10
大豆	20	パイパイヤ	30	プリン	52	ブラックコーヒー	16	しょうゆ	9
ピスタチオ	18	いちご	29	ゼリー	46	無糖紅茶	10	米酢	8
くるみ	18	ゆず	28	果糖	22	日本茶	10	リンゴ酢	3
ゆば	15	アボカド	27	人工甘味料	10			ワインビネガー	2

参考：永田孝行著「一番わかりやすい低インシュリンダイエットの本 完全攻略版/朝日新聞社」

GI値～穀類・パン類・麺類・フレーク類・粉類～

穀類		パン類		麺類		フレーク類		粉類	
食品	GI値	食品	GI値	食品	GI値	食品	GI値	食品	GI値
餅	85	あんぱん	95	ビーフン	88	コーンフレーク	75	パン粉	70
精白米	84	フランスパン	93	うどん	80	玄米フレーク	65	片栗粉	65
もち米	80	食パン	91	インスタントラーメン	73	オートミール	55	白玉粉	65
赤飯	77	バターロール	83	マカロニ	71	オールブランシリアル	45	薄力粉	60
麦芽精米	70	ナン	82	そうめん	68			天ぷら粉	60
麦	65	ベーグル	75	スパゲティ	65			強力粉	55
白米がゆ	57	クロワッサン	68	中華麺	61			そば粉	50
玄米	56	ライム麦パン	58	そば	59			アマランサス	45
五穀米	55	全粒粉パン	50	全粒粉スパゲティ	50			小麦全粒粉	45
発芽玄米	54			春雨	32				
黒米	50								
赤米	49								
ハトムギ	48								
玄米がゆ	47								

参考：永田孝行著「一番わかりやすい低インシュリンダイエットの本 完全攻略版/朝日新聞社」

4) がんの好きな肉類（特に家畜は要注意）

次は肉類です。基本的に食事＝身体の法則から、牛も豚も食べている飼料は重要です。もし抗生剤やホルモン剤などの入った飼料を食べた肉類では、それがそのまま皆さんの身体に入ります。同時に家畜が食べる飼料の栽培過程に使われる農薬も飼料に入り込めば、家畜に入るので、それも重要になりますね。

牛乳などは最たるもので、妊娠状態の牛から牛乳を搾るわけですので、その乳牛が何を食べたかに加えて、牛自身のエストロゲンやプロゲステロンなどは、飲んだ人がホルモン依存性のがん（乳がんや前立腺がん等）があれば明らかに刺激を受けます。チーズはそれを濃縮したわけですから、ますます影響が高いでしょう。

5) 発酵食品を摂る

発酵させたヨーグルトは逆に腸内フローラを整え病気予防には良いのですが、動物性乳酸菌は胃酸に弱くほとんどが胃で死滅します。動物性より味噌、醤油、納豆、キムチ、麴の様な植物性乳酸菌の方が、胃酸にも強く小腸内へ到達しやすいと言われています。肉そのものでは自然界の肉（イノシシ、シカ、ウサギなどジビエ）なら良いという話がありますが、赤身は注意が必要であると言います。

6) 鉄分は注意

赤いのは鉄の色であり、実は鉄（Fe）は体内でがんの原因である活性酸素を産生する触媒になるため、貧血があって食べる以外は基本的には肉も魚も赤身は避けるように指導します（ちなみにサーモンは白身です）。魚は特に天然で外洋回遊型の青魚（サンマ、イワシ）をお勧めしています。アジ、サバも良いですが、日本近海では国内で使った農薬やダイオキシンなど環境ホルモンの影響があると言われているからです。青魚は新鮮なものがよりEPAやDHAが豊富で、体内から悪玉コレステロールを排除してくれます。

7) がんの嫌いな食材を摂

これは天然の抗がん剤と言ってもいいでしょう。がんが一番苦手なものは緑黄色野菜、根菜、海藻類、きのこ類、豆類、発酵食品です。



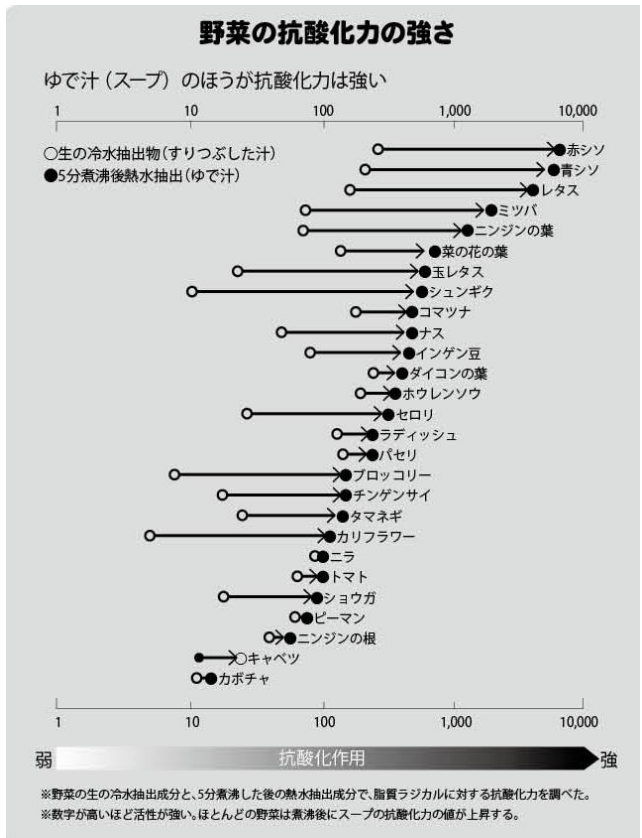
アメリカ国立がん研究所作成の「デザイナーフーズ・ピラミッド」では、上図のようながん予防の野菜についての報告があります。勿論全ての野菜はそれぞれの特徴を持つ良いものですが、がん予防と言う視点から三角形の上の方が予防効果があると言われています。

基本的には野菜は湯通しした方が抗酸化効果が高まる事が分かっています。これは植物が産生している抗酸化物質（ファイトケミカル）の活性が高まるという事です。

【前田浩の最強の野菜スープより】

また、果物も抗がん効果の高いファイトケミカルが豊富です。リンゴでいうとかつて（100年以上前）のイギリスでは、「リンゴ1個に医者知らず」ということわざがあったと言います。無農薬である事が重要ですが、自然環境だからこそ、さらされる細菌や真菌から自分を守ろうとする物質がファイトケミカルなのです。これが抗がん効果が抜群であることが分かりました（特にサルベストロールは強力です）。リンゴではその量は皮が一番豊富で次に芯、最後に実（果肉）だそうです。がんのない人は、皮をむき、芯を取って果肉だけ食べると言うのが通常ですが、無農薬ならがん患者こそまずは皮を次に芯を最後に果肉を食べる方が理に適っています。しかしリンゴ一個全部を乱切りしジューサーでジュースにするのがベストだと思います。（特に果物は農薬がかかっている事が多いので、そういう場合は、流水洗い、農薬除去商品や最近はおゾン発生器を使った商品が有効だと言います。）

外来では、無農薬の人参3本にリンゴ一個とレモン半分をジューサーで絞り毎日がん予防なら200ml、がん患者なら400～800mlを飲むように話します。



野菜は5種類以上を葉ごと乱切り～短冊切り、そこへ海藻、きのこ、豆類を入れて、30分～1時間、調味料なしで煮込むだけの素の味でお摂り下さい。これを「おいしい」と感じる舌になってください。少しの味付けは、味噌や醤油、コンソメ、カレー味などありますが、特に味噌、醤油、キムチなどは植物性乳酸菌による発酵食品であり、ヨーグルト（動物性乳酸菌）よりも胃酸でこわれにくく味つけに良いです。ただ、塩分は精製した（95%以上）NaCl（塩）は止めて、岩塩か天日干しの天然塩を使ってください。また、多量の塩はがんには好ましくありませんので、ご注意ください。

	主な成分名	食材の例	特 徴
ポリフェノール	アントシアニン	ブドウ、ブルーベリー	抗酸化作用
	イソフラボン	大 豆	乳がん予防、更年期障害改善
	カテキン	緑 茶	抗酸化作用
	リグナン	ゴ マ	抗酸化作用
カロテノイド	ベータ・カロテン	ニンジン、カボチャ	がんの予防効果
	リコピン	トマト、スイカ	がんや心臓病の予防効果
	ベータ・クリプトキサンチン	温州ミカン	がん発生の抑制効果
イオウ化合物	アリシン	ニンニク、ネギ	抗酸化、殺菌作用
	スルフォラファン	ブロッコリー	がんの予防効果
糖質関連	ベータ・グルカン	キノコ	免疫の向上
	ペクチン	リンゴ	免疫の向上
香り成分	オイゲノール	バナナ	免疫の向上
	リモネン	かんきつ類	清涼感

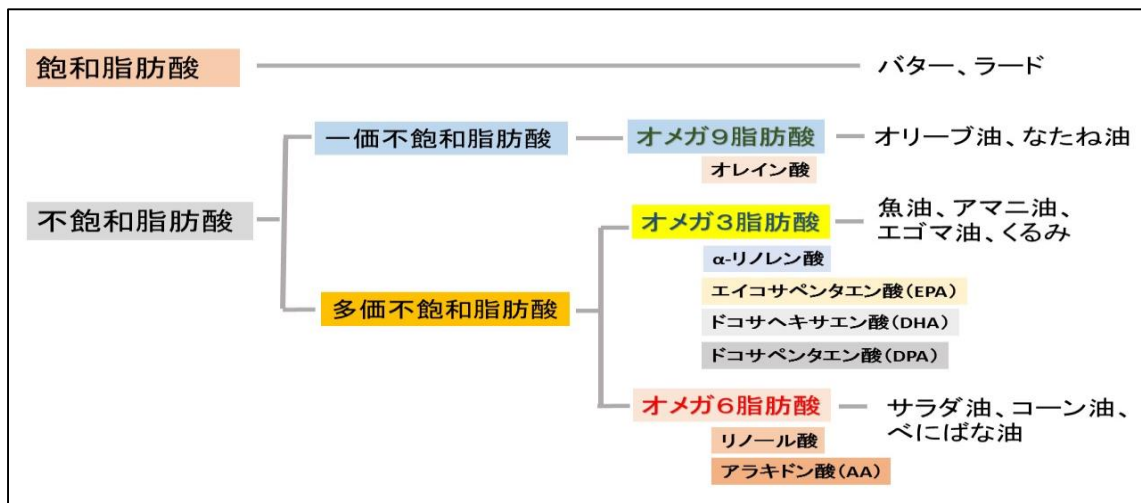
（注）渡辺昌氏ほか「病氣予防百科」、高橋院長の資料をもとに作成

【2011/2/20 日本経済新聞 朝刊より】



【世界がん研究基金による調査より（1997年）】

同じく油ですが、不飽和脂肪酸でもオメガ3が最も良いとされています。オメガ3は青魚の EPA,DHA とアマニ油とエゴマ油です。オメガ9ですが、天ぷら含めオリーブオイルも使いやすい油です。その他は、酸化しやすくがん患者にはお勧めできません。



【砂糖典宏医師（産業医大講師）の HP より】

また、がん予防に関しては、食品研究家で医学博士の吉村裕之先生が提唱されているバランスの良い食事で「まごわやさしい」という覚え方がありますね。これは覚えやすいのでご紹介いたします。

ま	ご	わ	や	さ	し	い
豆	ゴマ	わかめ	野菜	魚	椎茸	イモ
大豆、あずき などの豆類	ゴマ、ナッツ、 クルミ、アーモンド	わかめ、コンブ、 海苔などの海藻類	野菜、根菜	魚（特に小型の青魚）	椎茸、しめじ などのキノコ類	里芋、じゃがいも、 さつまいもなどの芋類

「②食べる量」

実は食事の量はがんが大きくなるスピードに深く関係があります。がんのエサが沢山はいるのですから、がんが元気になるのは当然ですよ。どれだけ良いものでも、食べ過ぎたら全て「毒」になると思った方が良いでしょう。

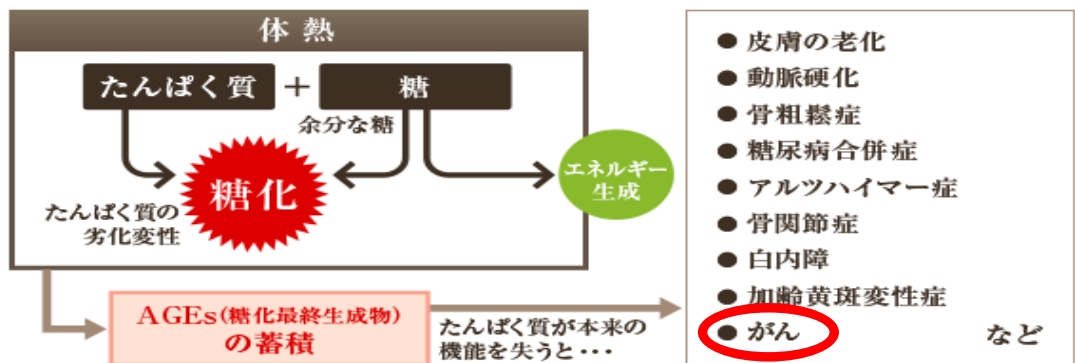
基本的に食物は大量の細菌やカビが入っております。サラダ、寿司など生ものならさらに大量の細菌です。でも、こうした外敵の細菌は自己免疫力（顆粒球など）が働き活発に貪食され消滅しますが、実はこの時に大量の活性酸素が発生します。当然ですが、食物量が多ければ、活性酸素も増え、過剰な活性酸素は自己を攻撃します。この余剰な活性酸素こそががんや老化の原因でもあるのです。ですから、通常の食事量を2～3割減らすだけで、実は「サーチュイン遺伝子」という遺伝子が活性化し、老化が防止され若くいる事ができるといいます。逆に大食漢の老化は甚だしく、その結果の「肥満」は明確ながん危険因子であることが分かっています。です

から、少食は皆さんのがんを予防し、若く保てるという事です。

最近、このサーチュイン遺伝子を活性化する物質が発見されています。これがブドウのファイトケミカルであるレスベラトロールという物質です。ブドウの皮の真下に存在しています。やはりブドウも皮ごと食べる事がおすすめです。無農薬か農薬除去してですが。

「③料理方法」

正常細胞が過剰な活性酸素により遺伝子が酸化する事で細胞ががん化します。しかし、実は遺伝子の糖化もがんにつながる事が分かっています。酸化は「焼く」糖化は「焦げる」イメージです。しかも、この発がんを促す糖化現象は食品の焦げ（AGEs Advanced Glycation End Products 最終糖化産物）を沢山摂取する事で起こりやすい事が分かっています。ここまで書けば分かりますね。極力、焼く、炒める、揚げるという料理法より、煮る、蒸す、茹でる方ががん化は防げます（蒸す方が煮るより、よりファイトケミカルなどの有効成分が外へ逃げません。よって、煮た場合はそのスープの方が有効な成分が多いとも言われ、これをファイトケミカルスープと言います）。同じ野菜でも、揚げたり焼いては AGEs（きつね色の焦げ目）が増え、その結果がん化しやすく、一方茹でたり煮れば逆に抗酸化力が上がりがん予防になると言えるのです。



【養命酒 元気通信より <http://www.yomeishyu.co.jp/genkigenki/feature/150226/>】

しかし、そもそもがん予防に効果の高いファイトケミカルは多くは水溶性のものと脂溶性のものがあり、その意味では炒める揚げるという料理法も旬を見て感謝して頂かれる事は良いのではないのでしょうか。

「④食事時刻」

基本的にがん予防で重要な事は規則正しい生活習慣です。身体の仕組みのほぼすべては基本的に規則正しく動いています。「規則正しい」という言葉に堅苦しさを感じるかもしれませんが実はとても簡単です。私は、就寝、起床時刻と食事時刻を決めるだけだと言います。

さて、規則正しい生活について見てみましょう。宇宙の運行や自然の営み（1年365日＋1/4日、女性の生理の28～30日周期、1日は24時間で約10万回の心拍数などなど。心臓が今日は20時間で1日分の仕事（収縮）をしたから後4時間は休憩（心拍停止）、という事はありません。つまりは、規則的な生活の中にこそ自然治癒力も安定するという事です（と言

いますか、基本的に規則的と言うのが大自然の営みだという事です)。しかも前回の通信に書きましたが、まずがん予防や治療中の人は睡眠時間を最も重要にすべきです。最低6時間を、通常8時間の睡眠時間が免疫活動(がんを消す時間)に必要です。しかも、この睡眠時間も決まった時刻である事が重要ですね。多くの人は朝の起床時刻は決まっていますね。ですから、そこから8時間を逆算した時刻が消灯時刻です。ですから、繰り返しますが規則正しい生活スタイルとは、この消灯時刻、起床時刻に加え、食事の時間を決める事で十分だという事です。

食事は現在小学校では「早寝早起き朝ごはん」が生活習慣作りでのスローガンですが、東洋医学的な考えの中には朝は排泄時間帯であり、食事は入れない方が良いという考え方もあります。その意味では、必ずしも1日3食が必要か否かはこれからも検討が必要だと思います。ただ、1日1食でも3食でも、ほぼ同じ時刻で摂る事が勧められます。身体のバイオリズムに合わせる事が健康維持に重要だと言う事です。

夕食では出来たら睡眠3~4時間前には終了し、出来れば睡眠時胃を極力^す空かせることが重要だと言います。間違っても間食、夜食は身体にとって大きなストレスでしかない事を覚えておいて下さいね。

「⑤食べる順番」

がん治療の観点から、余剰な血糖上昇ががんの栄養になる以上、サイダーや甘いアイソトニック飲料などを飲めば急に血糖が上昇します。勿論その後にインスリンが分泌され上昇した血糖を引き下げますが、がんの栄養源である血糖過剰時間が生じます。もし同じ糖でも、ゆっくり吸収されればインスリンが間に合い、過剰な血糖上昇を防ぐことが出来ます。過剰な糖質ががんの栄養である以上、それがあるかないかでは大違いであり、食事の順番でコントロールできるという事です。例えば焼き魚定食(さんま、野菜、ご飯、汁物)だとすると、最初に汁物、野菜など次に魚(タンパク質)、最後にご飯(糖質)が良いという事です(これが和食文化が優れていると言われる根拠でもあります)。また、うどん一杯だけでも、素うどんではGI値が高く、出来れば天ぷらうどんやタヌキ(卵)やキツネ(アゲ)うどんのように糖質の吸収を阻害する付け合わせがあった方が余分な血糖上昇がありません。カロリーは素うどんの方が少ないですが、実は脂質では太りません。太る原因は糖質です。また過剰な糖質ががんの栄養なので気を付けてください。

さあ皆さん如何でしょうか?食事と言うととにかく食材ばかりの良し悪しが問われますし、そうした本も巷に溢れ、そうしたけど治らない〜と来院される方は後を絶ちません。それはその通りです。がんの原因は生き方の問題であり、食材の問題ではないですから。ただ、治りやすくする(免疫を活性化する)食材はありますが、間違った量を間違った時刻で間違った料理法では流石に良いものでもパワーは半減、それどころか毒にすらなるんだという事が分かって頂けましたか。

逆に以上の内容を読まれ、既にこの全て(8割)を実行されている人は、まずは食事の要因は合格ですね。それにもかかわらずがんに変化が見えないとしたら、その他の要因は如何でしょうか?自然治癒力の三角形を今一度ご覧ください。食事は一車輪でしかありませんから、両輪

そろって自分の笑顔を目指して、アクセルを踏んでいますか？という事です。そして、不十分なら統合医療を実践するのです。しかし、統合医療が治すものではありません。統合医療は飽くまで自然治癒力をサポートするだけです。ですから、自然治癒力を削ぐ「医療はその功罪を良く見極めて、研ぎ澄まされた直観で本人が決める」姿勢が重要です。

食事のもう一つの考え方＝未来の人間像？

さて、食事についてはもう一つ見ておかなければならない視点があります。先に「食事＝身体」であると書きました。だからこそ食事が重要だと紹介してきました。

しかし近時この等式の成り立たない人（人種？）が登場しています。それは不食の人です。何も「食べない、飲まない」にもかかわらず、「生きている」人達ですね。不食の弁護士として有名な秋山佳胤さん達です。その他にも世界には既に20万人を超す不食の人が居ると言われています。

私は困りました。食事＝身体からすれば、不食では身体が存在しえない事になります。この情報を知った私は兎に角秋山さんに会いたかった。そしてハグさせて頂き身体があるかを確認したかったのです。その後お会いし、ハグさせて頂きました。すると身体は確かにあったのです。衝撃でした。そして秋山さんは私にこう言われました。「私は正確には食べていないわけではありません。プラーナ（気）を食べていますから・・・」と言われました。プラーナ？アインシュタインの $E=mc^2$ だな～って思ったことを覚えています（E、エネルギーとはプラーナで mc^2 の m は質量＝身体）。同時に、私たちの身体の中に不食のシステムがあり、その遺伝子のスイッチがオンになった時に世界が変わるとも思いました。

私達は食べるために生きていると言っても過言ではないですね。その為に職業を身に付け、就職のための教育を小学校以来学んできたと言っても過言ではないです。しかし、食べる必要がないとしたら、食べるための仕事も時間も食事の為に施設、産業まで全てが必要なくなります。想像できますか？

私は秋山さんへ聞きました。では「食事」は何のためにあると思いますか？その返事もまた衝撃的でした。「暇つぶしです」と言われたのです。確かに、食事にまつわる全ての時間を今の人生から除くと、かなりの時間的余裕ができますね。皆さんならその余った時間を何に使いますか？秋山さんはこう言われました。「結局奉仕で仕事をしますね。全てボランティアですよ。その人の喜んで下さる顔を見るのが嬉しいですから」と言われました。

なんと愛に生きてみえる。しかも決して肩ひじ張っていないその生き方。私は人類の進化系ではないかと思いました。しかし、いくら不食は習慣ですと言われても、私はまだまだ食べ盛りですが・・・あやかりたいものです。

そこで当院では少しでもこの不食スイッチを感じて頂く為に、座禅断食会を年に3回実施しています。不食と断食は全く異なるもので、断食は修行だと言います。しかし、この断食を数日（3日間だけ）行うだけでも食に対する考えは一変します。間違いない事は「食への感謝」が実感でき感動します。宿便も出て、お腹がこんなに軽いのかと本当にすっきりします。腸が喜んでいと表現された参加者の方もおられました。しかも、食べていないのにすごく眠れます。

きつと最後の最期も断食していれば（通常最後は誰もが食べられなくなります）、楽に逝けるだろうと思えるようになりました（最後に点滴などして栄養を入れない方が楽なのです。なんと神様は少しでも楽に逝けるように食べられない様に在ったのです）。一生に一度は座禅断食をお勧めする理由はここにあります。

必ず来るその時がきつと楽に迎える事ができるように（死にやすく）なると思いますから。

しかしそうなると、不食の人はどうやって逝くのか・・・？

がん^{たべわろ}に克つ食技

不食は別の次元であるとしても、がんにならない食技はあります。何よりも自分で意識して選択できることは魅力的です。どうか今は健康だと思っているあなた、常のがん細胞は発生している以上がん予防の食技は必要です。況や、がんがあり治療したサバイバーの人は今後の再発予防にはもっと重要です。それでもがんが再発して転移して、もうすることがないと言われたとしても、諦める必要はありません。生きている限り、食べられ栄養が摂れる限り、食技を活用し少しでも進行予防して下さい。延命を目指すのです。心配いりません、治癒は延命の向こうにあります。延命という言葉は希望の言葉です。ですから、冒頭に紹介しましたように、まずは食事と睡眠、この両輪をしっかり回すことが重要です。加えて、加温・運動と言うアクセルを上手に使って、それでも不十分なら統合医療でサポートして、治して何がしたいかと言う笑顔の目標に向かって生き抜こうではありませんか。それこそ自然治癒力の三角形を生きると言うことなのです。

フナクリ感謝祭バザーの売上 317,700円は「災害復興支援プロジェクト・め組JAPAN」に寄付しました。皆様、ありがとうございました。