



がんを負けないからだをつくる

和田屋のごはん



からすま和田クリニック 長谷川充子

2014.11.3



・和田屋のごはんのレシピ。

- ①炭水化物
 - ②ミネラル
 - ③タンパク質
 - ④ビタミン
 - ⑤脂質
 - ⑥乳製品
 - ⑦肉
- 番外

・和田屋のごはんのポイント

・和田屋のごはんおすすめするワケ

・和田屋とは





・ 和田屋とは

・ 和田屋のごはんおすすすめするワケ

・ 和田屋のごはんのポイント

- ① 炭水化物
 - ② ミネラル
 - ③ タンパク質
 - ④ ビタミン
 - ⑤ 脂質
 - ⑥ 乳製品
 - ⑦ 肉
- 番外

・ 和田屋のごはんのレシピ









和田洋巳

がんに負けないからだをつくる

和田屋のごはん



がんにならないように、
生活習慣病にならないように。

がん治療に携わる医師がおすすめる、
からだが喜ぶ、おいしいごはん。





・ 和田屋とは

・ 和田屋のごはんおすすすめするワケ

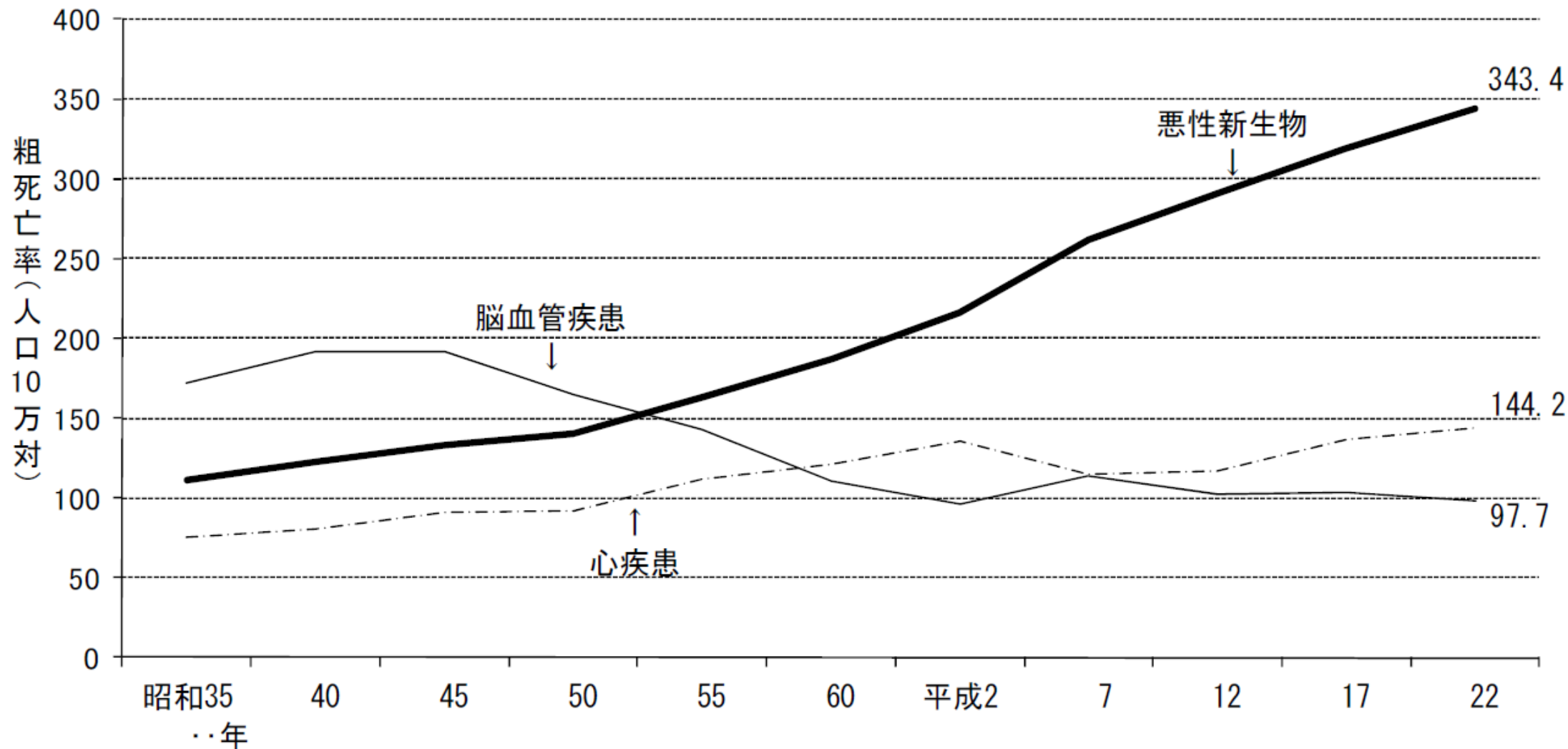
・ 和田屋のごはんのポイント

- ① 炭水化物
 - ② ミネラル
 - ③ タンパク質
 - ④ ビタミン
 - ⑤ 脂質
 - ⑥ 乳製品
 - ⑦ 肉
- 番外

・ 和田屋のごはんのレシピ

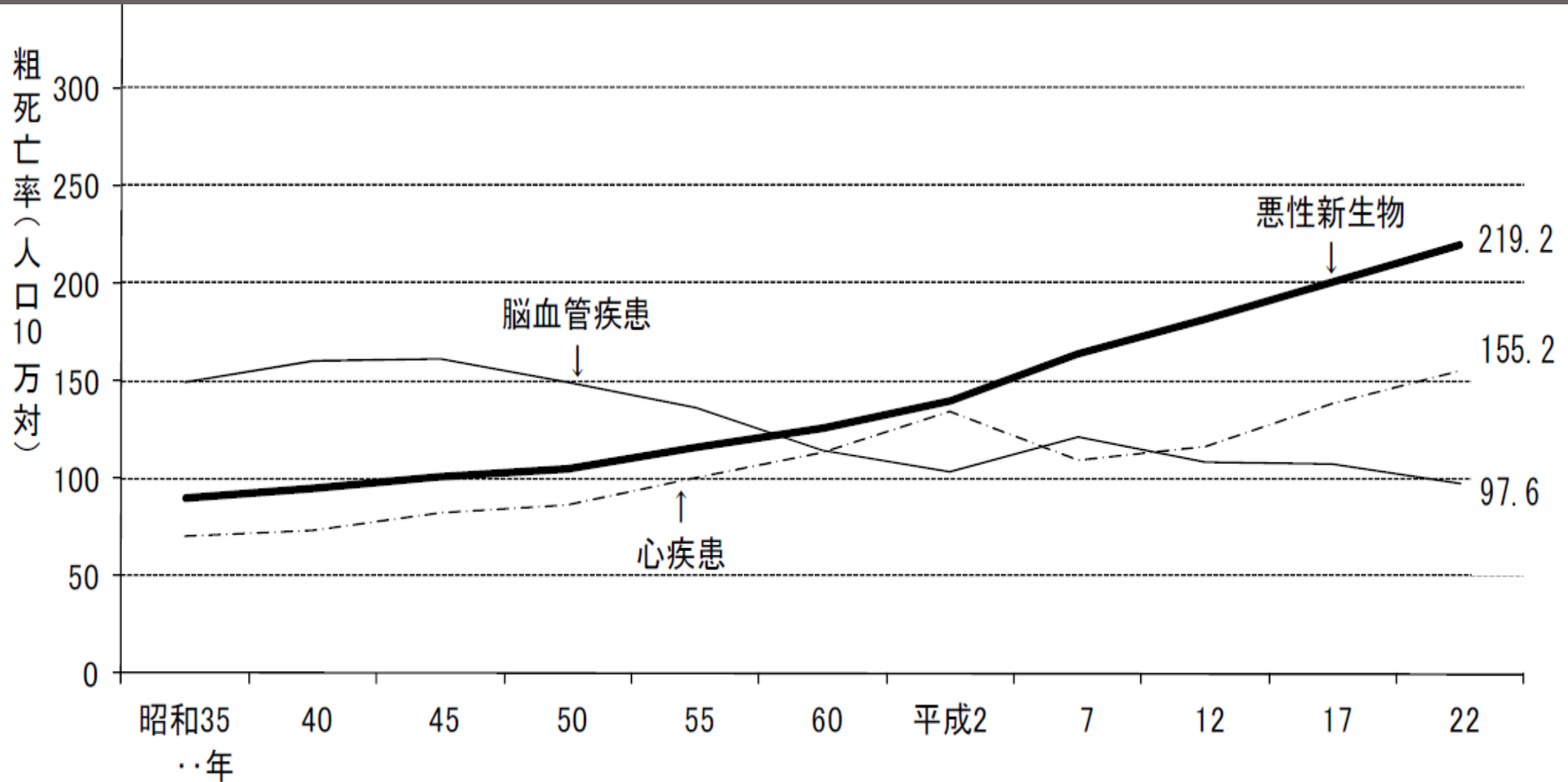
三大疾病の死亡率の年次推移（男性）

からすま和田クリニック

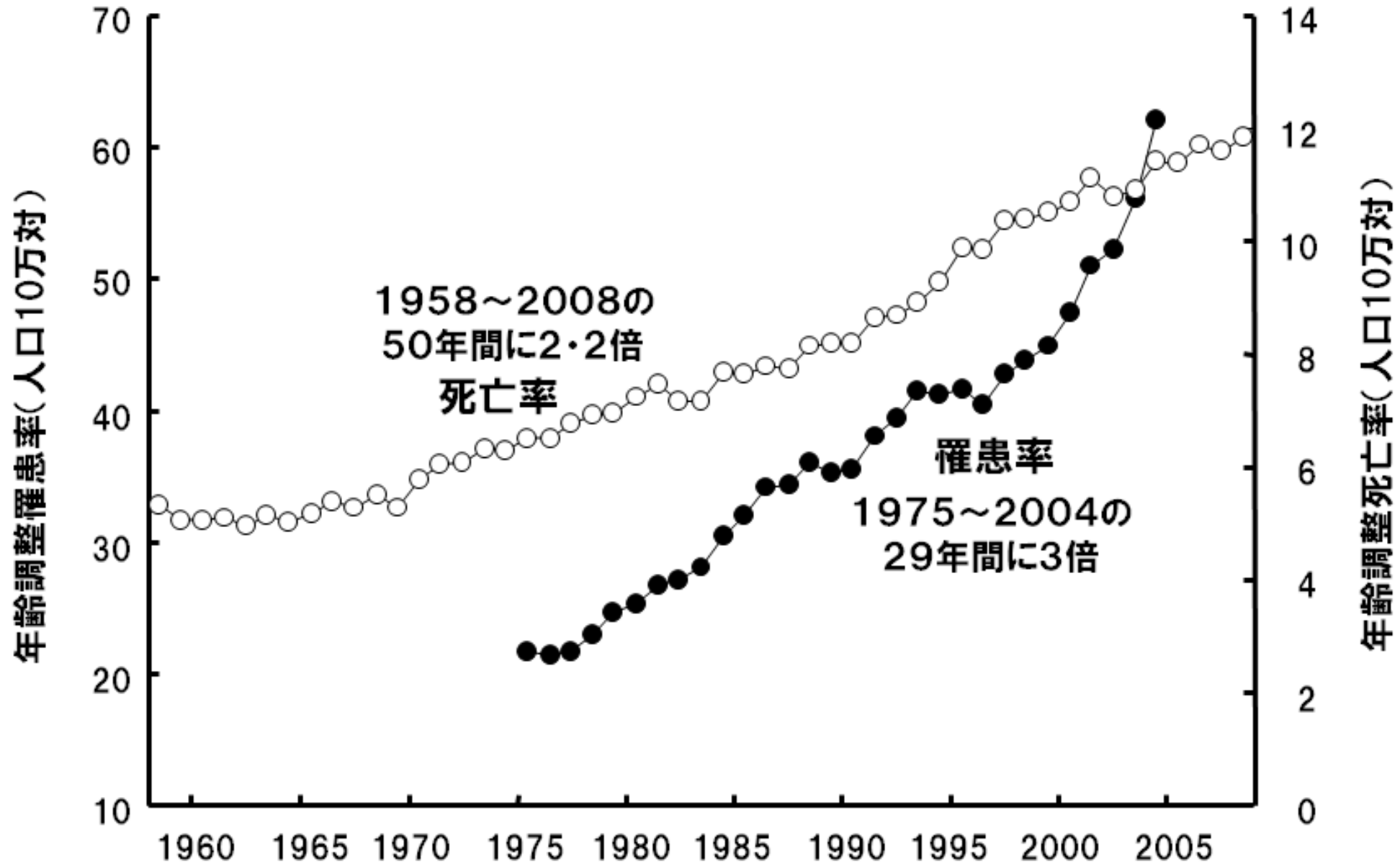


厚生労働省HPより

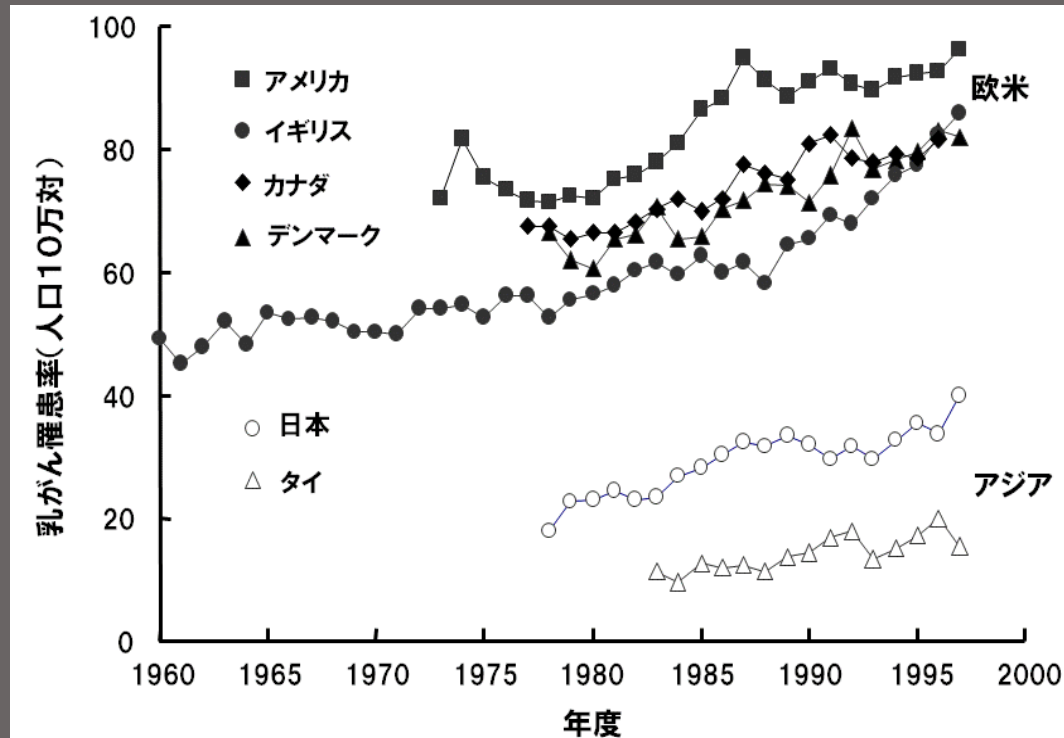
三大死因の死亡率の年次推移（女性）からすま和田クリニック



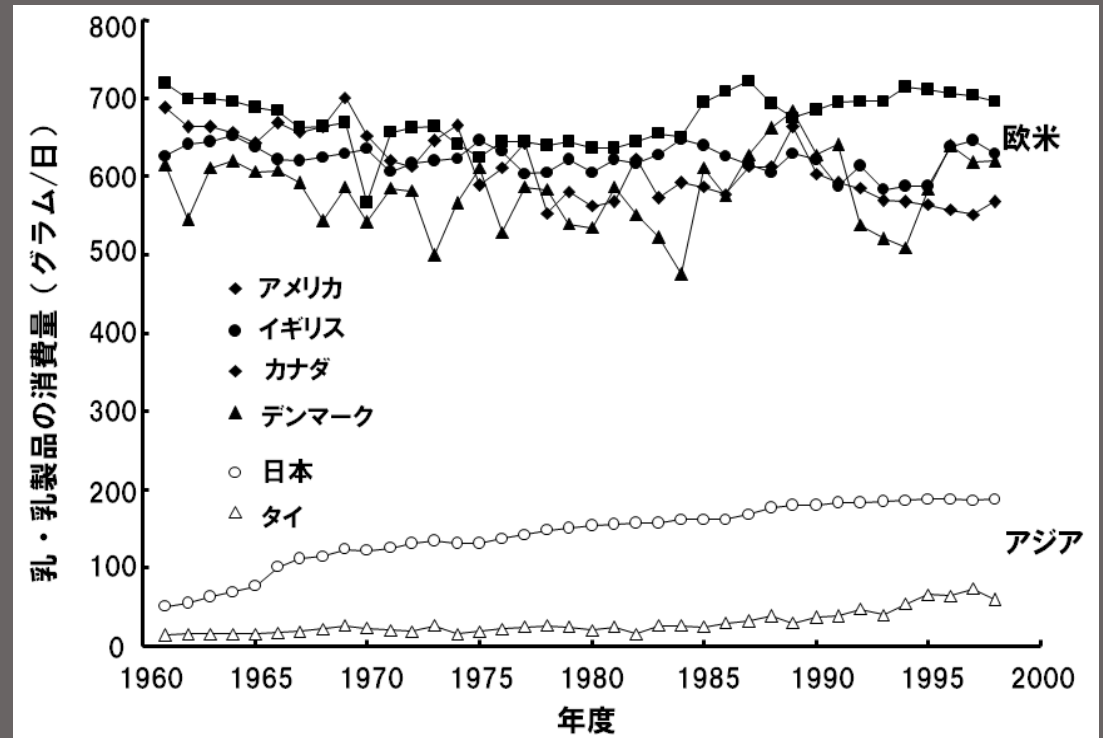
乳癌の罹患率と死亡率の年次推移



乳癌罹患率 (欧米とアジア)

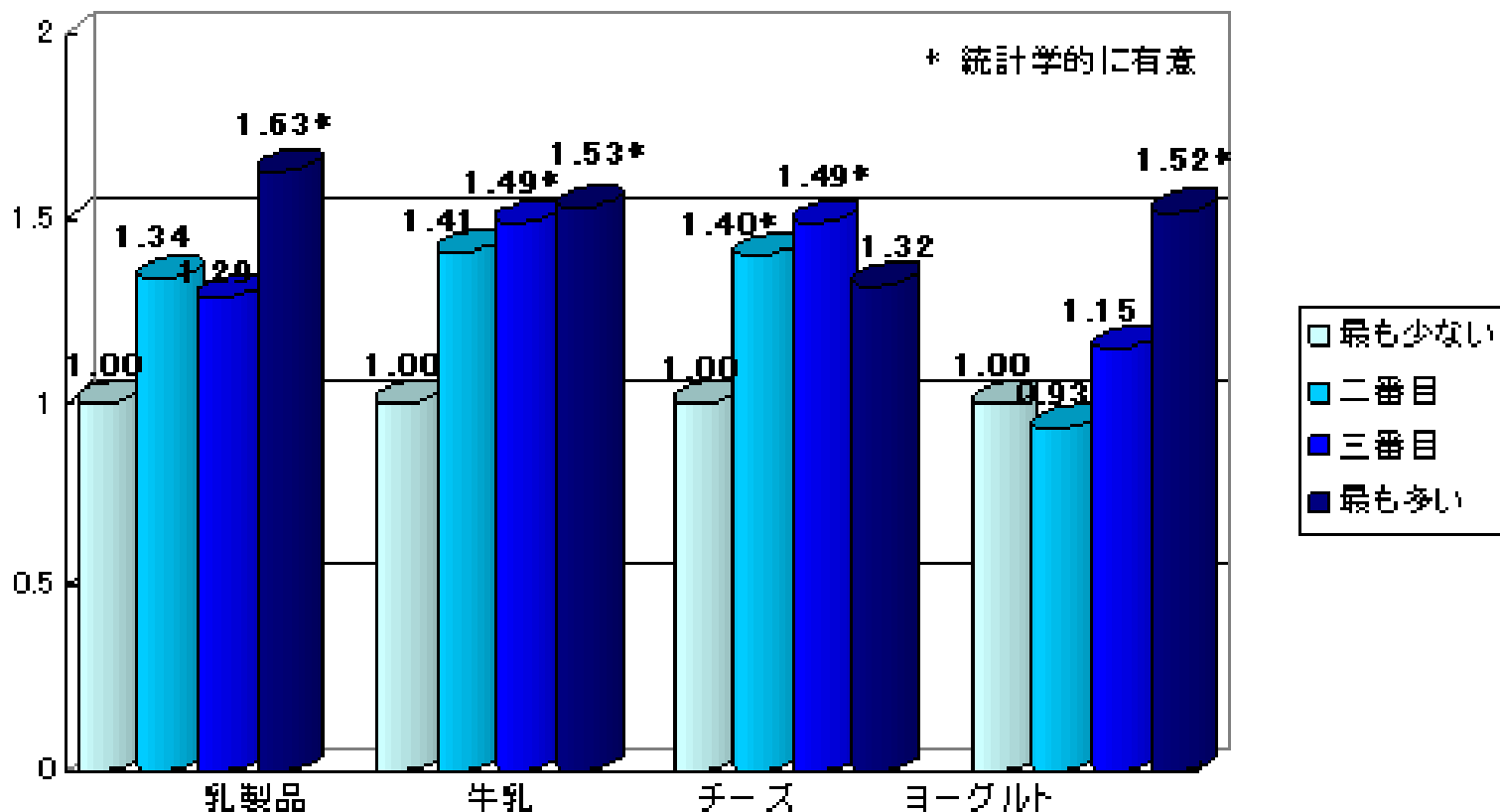


乳・乳製品の消費量 (欧米とアジア)



前立腺がんのリスク

図1) 乳製品の摂取と前立腺がんリスク



[トップ](#)[速報](#)[写真](#)[映像](#)[雑誌](#)[個人](#)[Buzz](#)[意識調査](#)[ランキング](#)[国内](#)[国際](#)[経済](#)[エンタメ](#)[スポーツ](#)[IT・科学](#)[ライフ](#)[地域](#)[国際](#)[国際総合](#)[中国・台湾](#)[韓国・北朝鮮](#)[アジア・オセアニア](#)[北米](#)[中南米](#)[ヨーロッパ](#)[中東・アフリカ](#)

牛乳の飲み過ぎは健康に悪い？ スウェーデン研究

A F P = 時事 10月29日(水)14時13分配信



ツイート

1,458



おすすめ

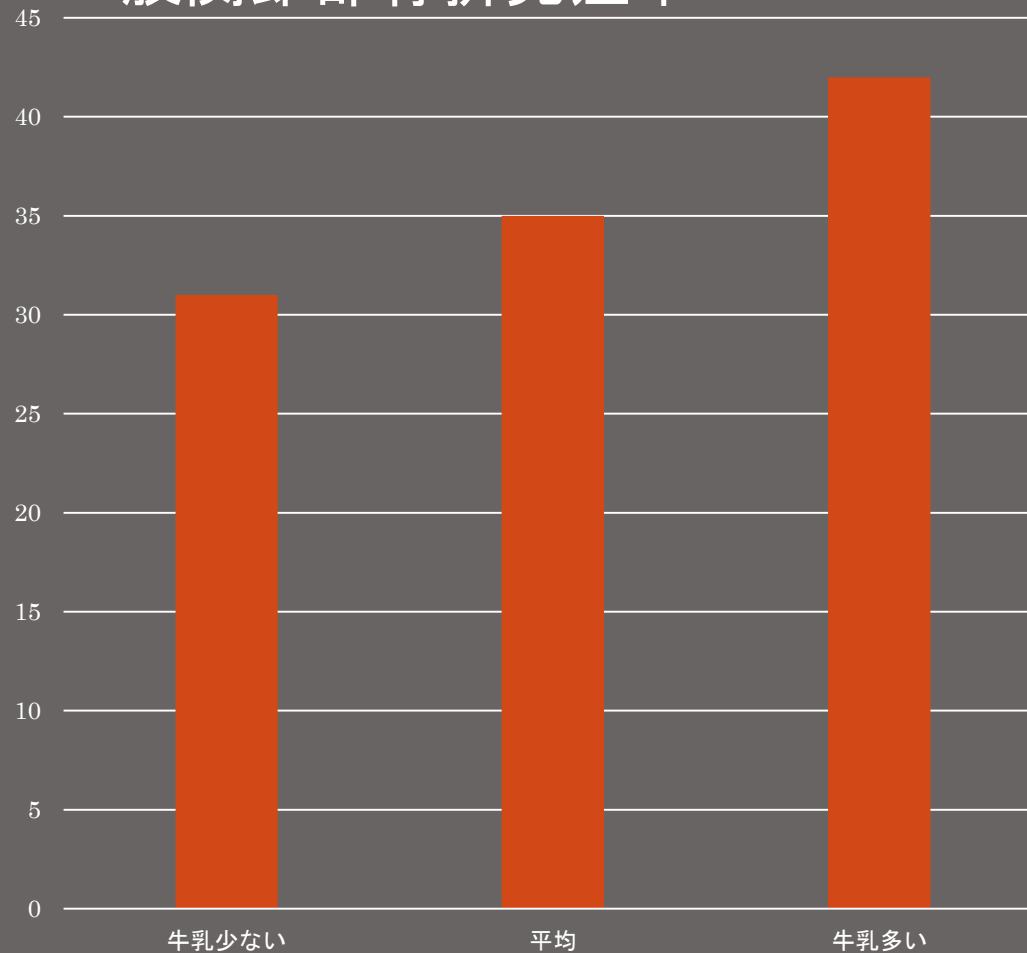
7,235



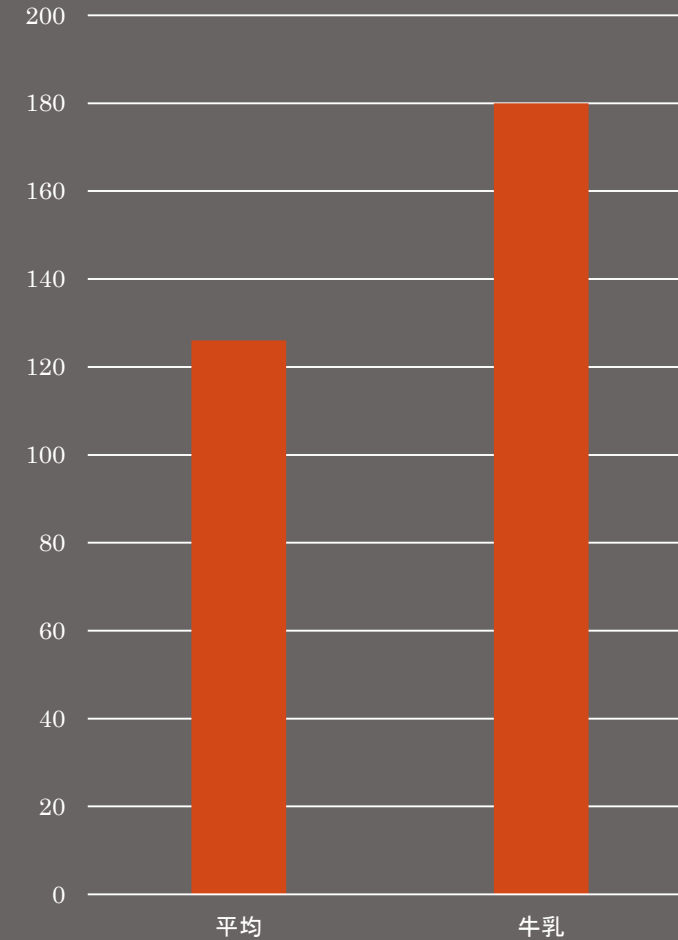
【AFP＝時事】牛乳をたくさん飲むと、骨が強くなり健康になる——そう医者たちは言うが、英医学誌ブリティッシュ・メディカル・ジャーナル（British Medical Journal、BMJ）で29日に発表されたスウェーデン人を対象とした調査では、牛乳摂取量の多い人は、少ない人と比べて寿命が短く、女性では骨折が増えるとの結果が示されたという。

対象：女性 39～74歳 6万1000人 ×20年間
男性 45～79歳 4万5000人以上 ×11年間

股関節部骨折発症率

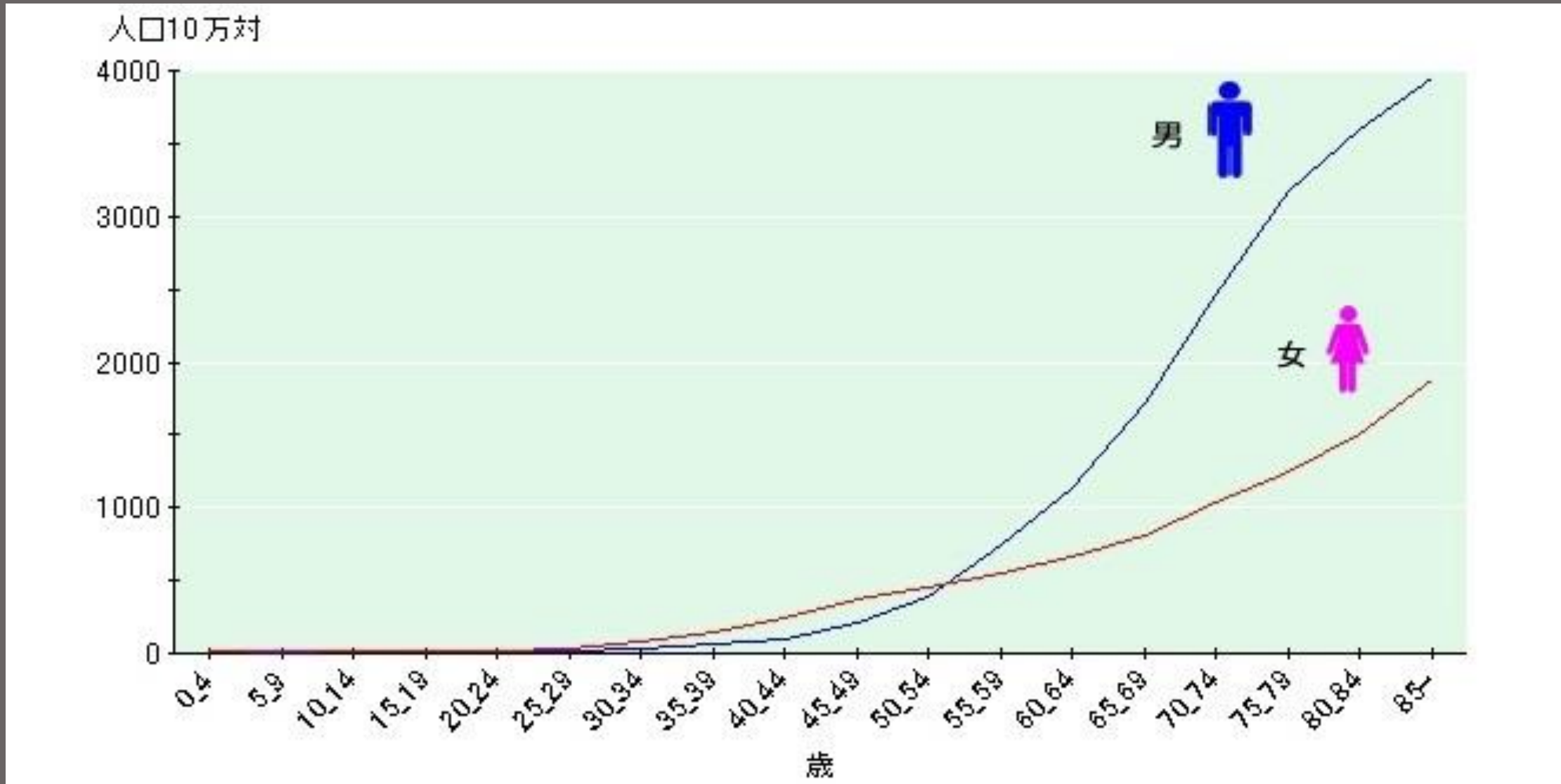


10年間の死亡率



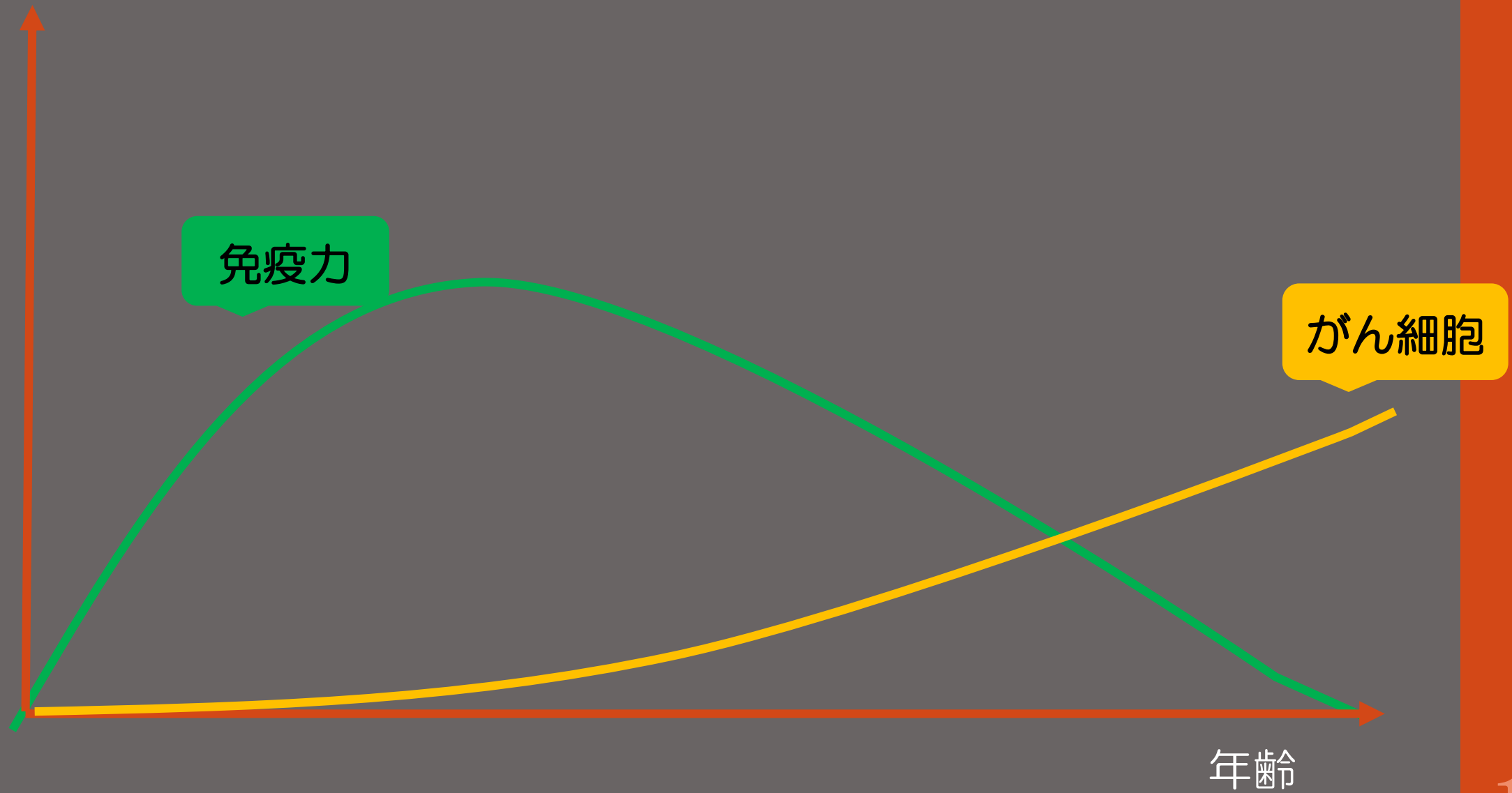
2008年の年齢階級別癌罹患率

からすま和田クリニック

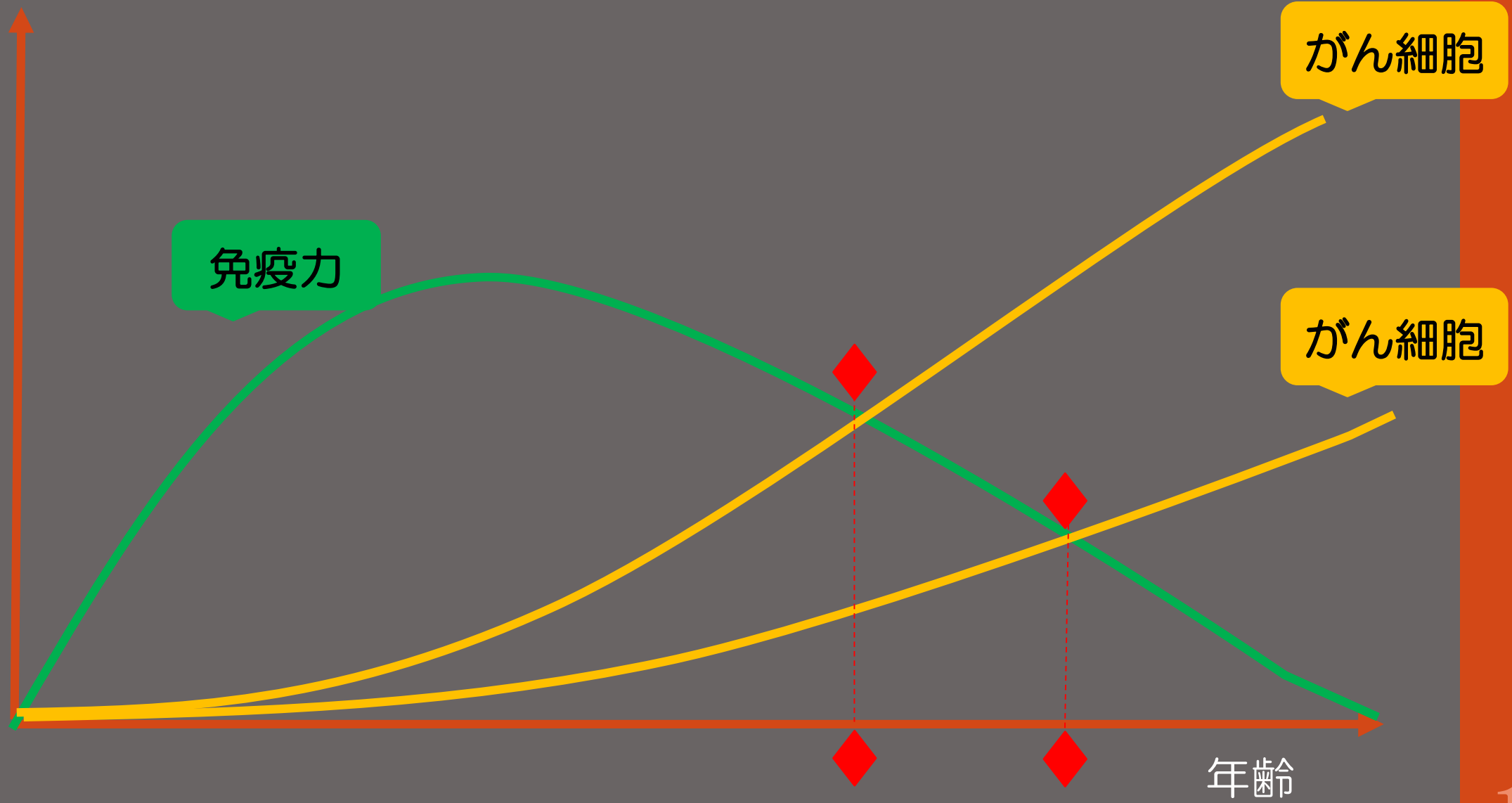


資料： 独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター

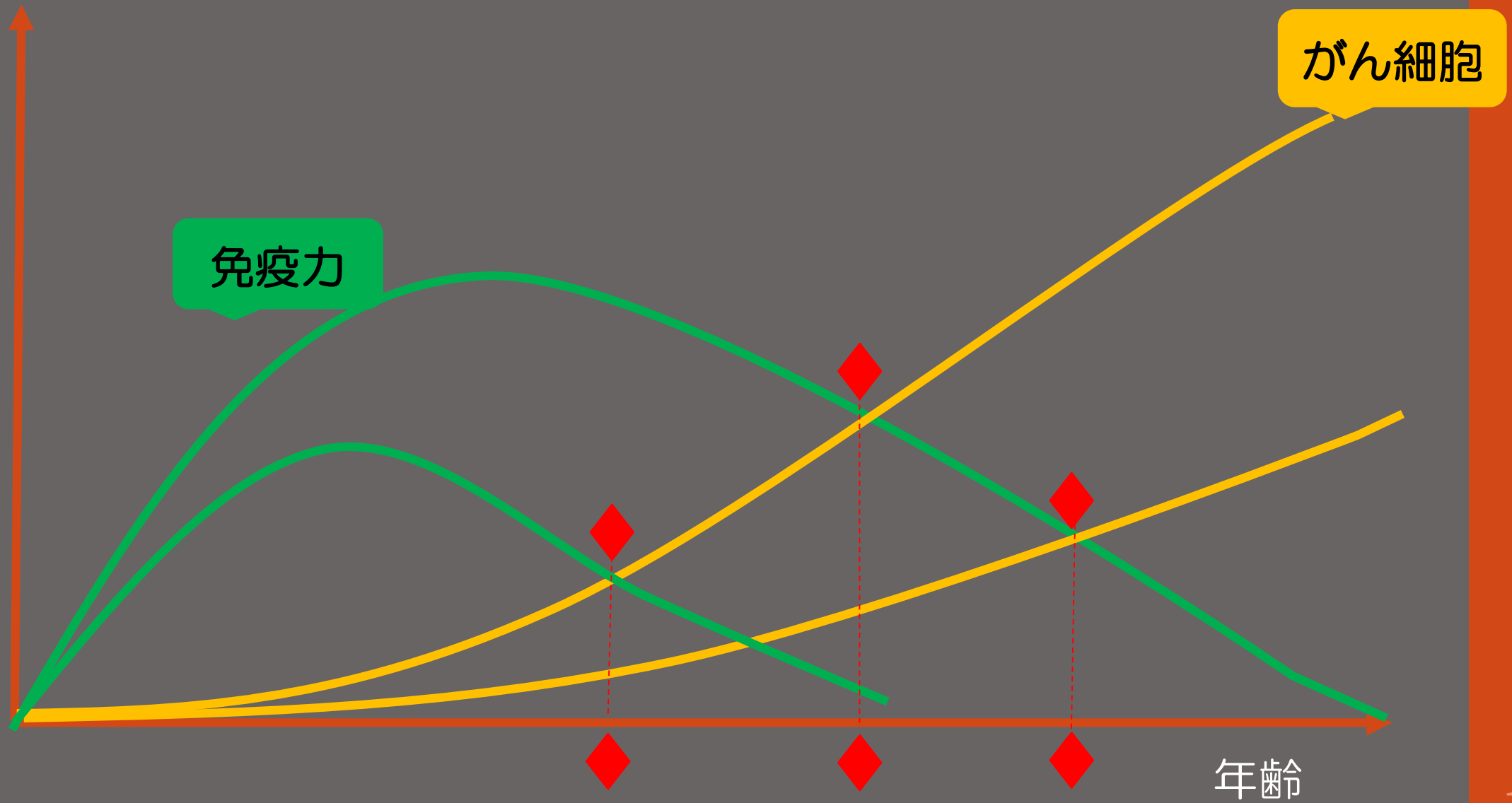
カラダの中のバランス



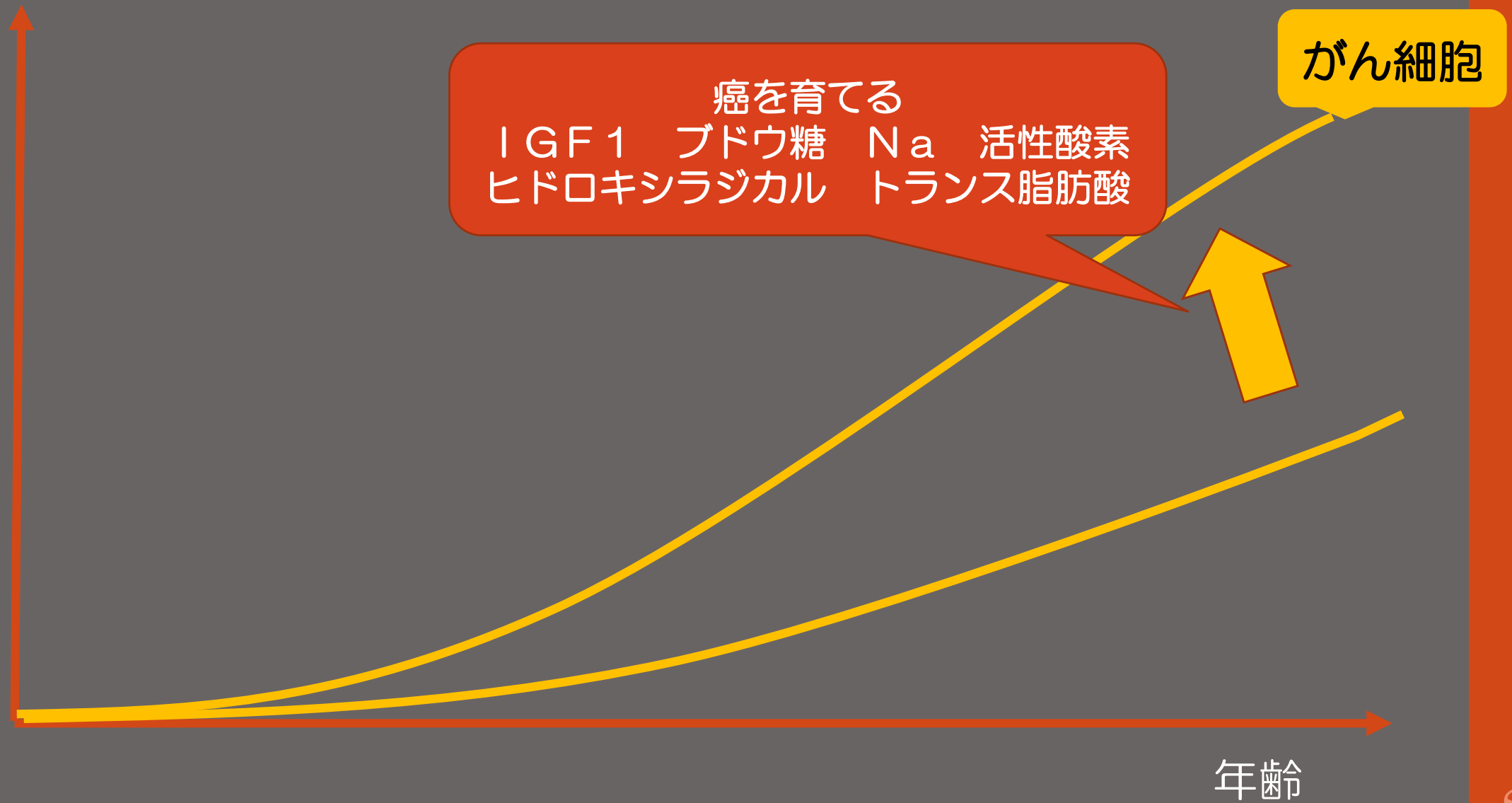
がん細胞を育てる



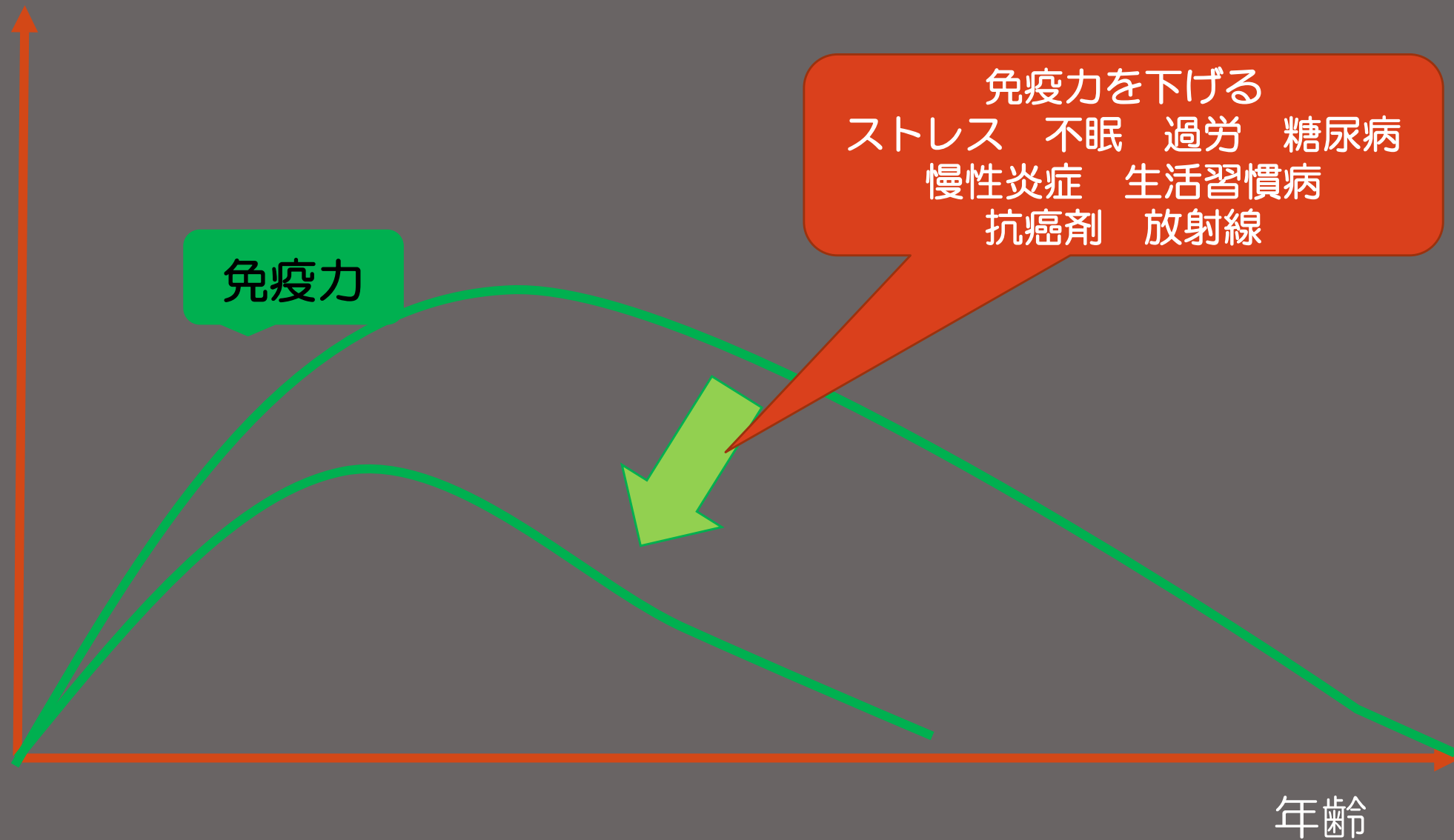
免疫力が下げる



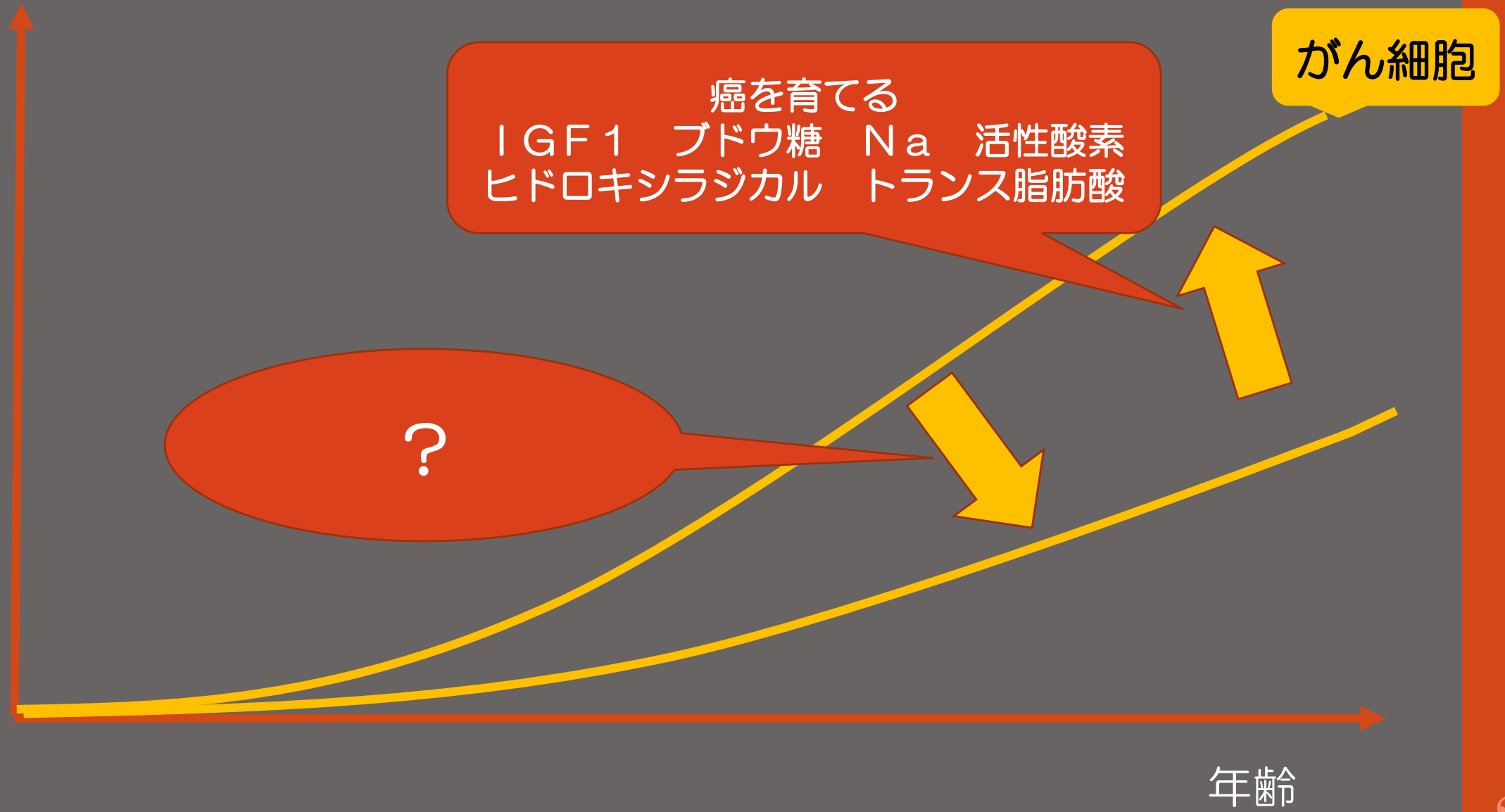
がん細胞を育てる



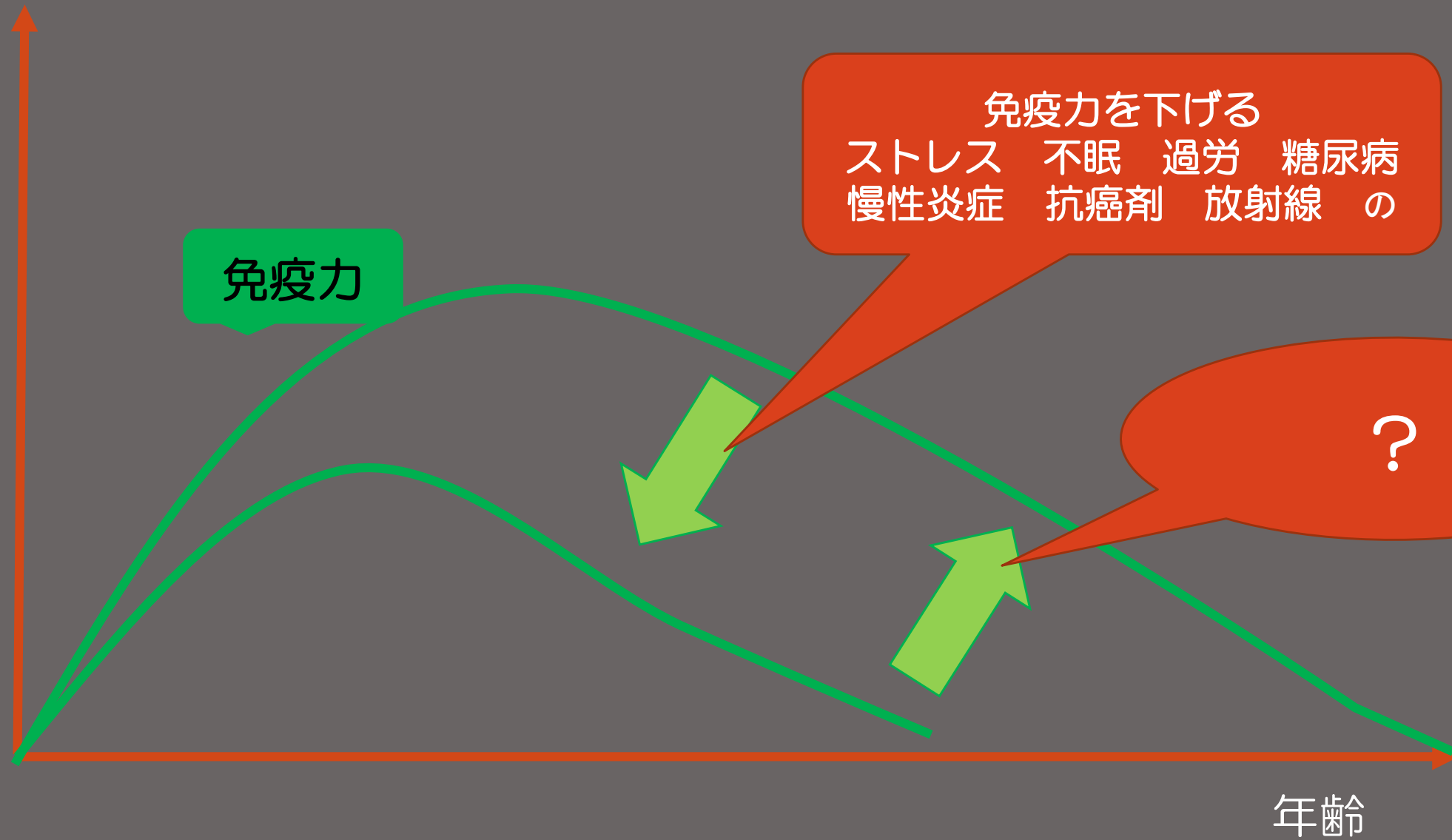
免疫力が下げる



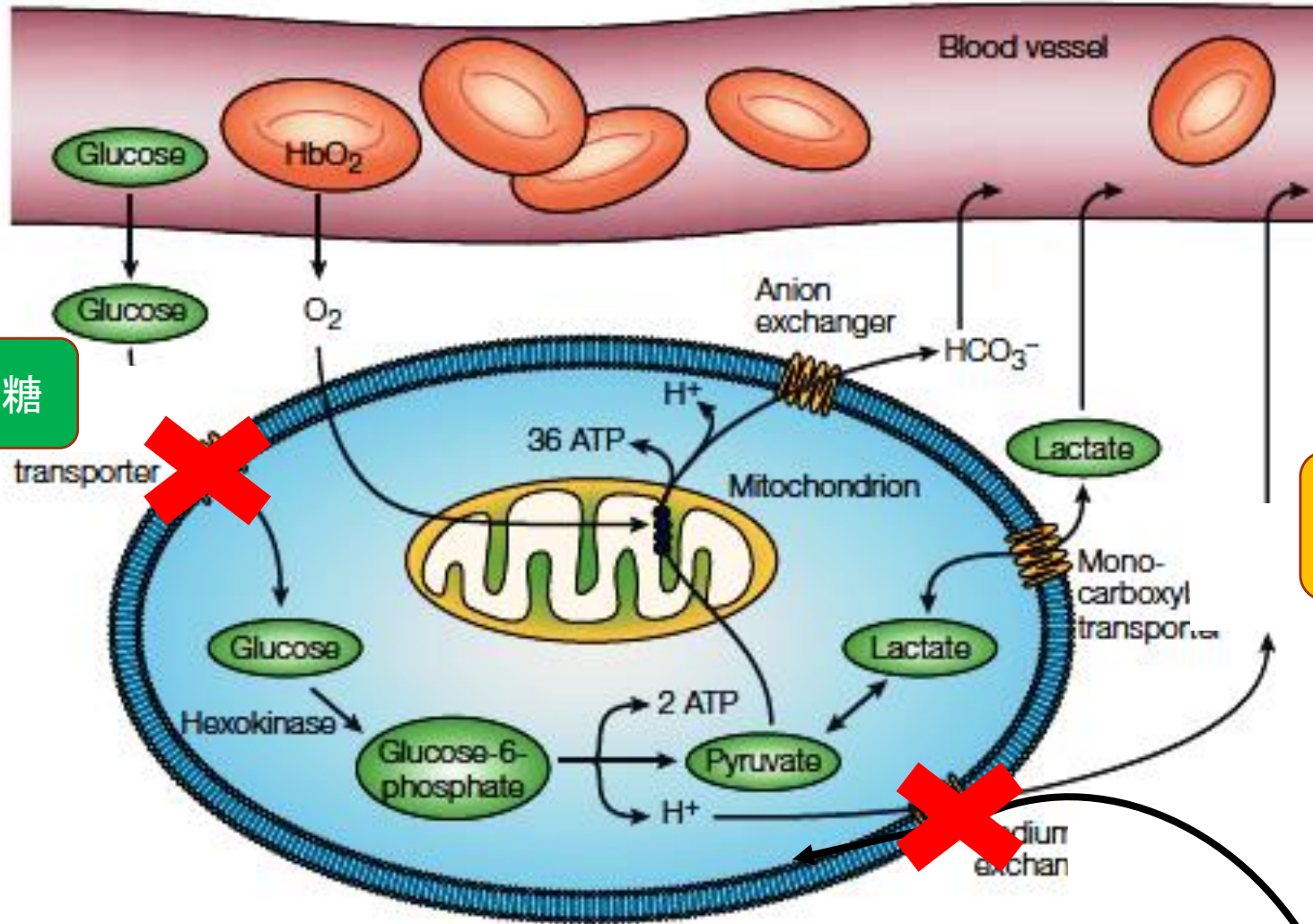
がん細胞を育ちにくくする



免疫力を上げるもの



Warburg 効果 ワールブルグ効果



血管

ブドウ糖

H⁺ (プロトン)

Na (ナトリウム)

Robert A. Gatenby and Robert J. Gillies
NATURE REVIEWS CANCER, 2004 891-899



・ 和田屋とは

・ 和田屋のごはんおすすすめするワケ

・ 和田屋のごはんのポイント

- ① 炭水化物
- ② ミネラル
- ③ タンパク質
- ④ ビタミン
- ⑤ 脂質
- ⑥ 乳製品
- ⑦ 肉
- 番外

・ 和田屋のごはんのレシピ



ポイント!

「がんには負けないからだをつくる和田屋のごはん」より

五大栄養素

炭水化物

たんぱく質

脂質

ビタミン

ミネラル



ポイント!



1 炭水化物は精製していない物で
控えめに摂る
血糖を急にあげない



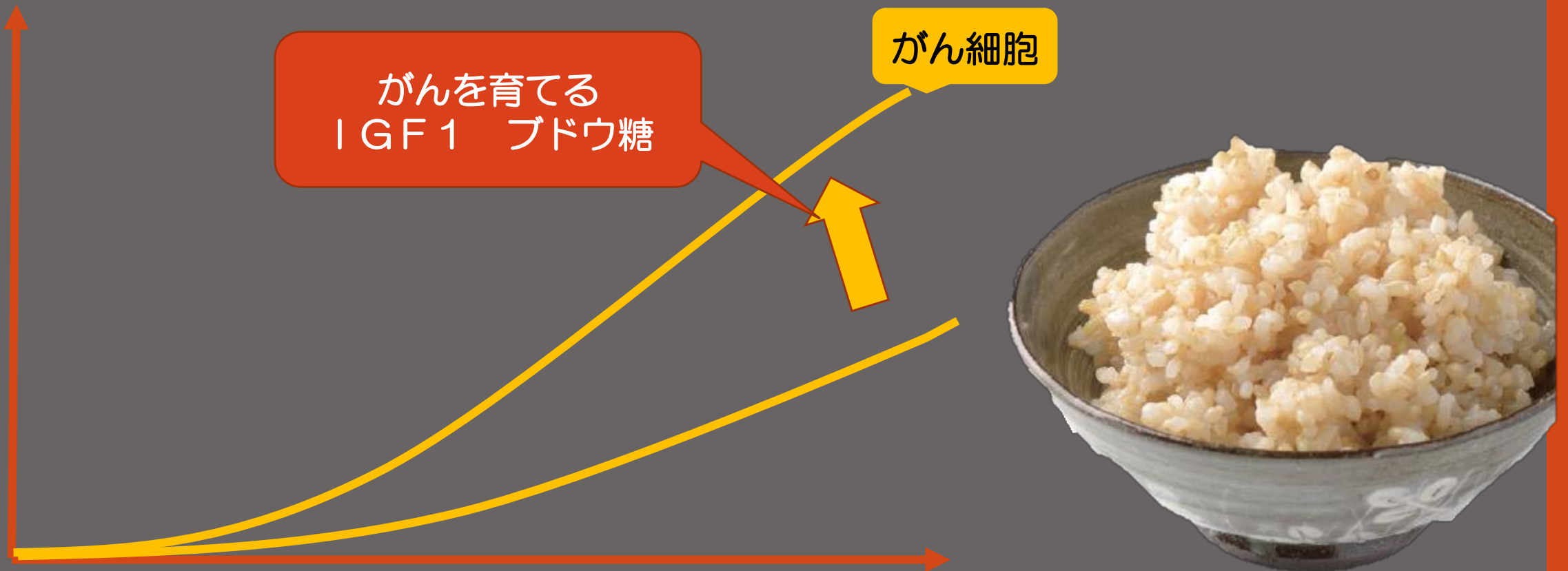
「がんを負けないからだをつくる和田屋のごはん」より



1 炭水化物は精製していない物で 控えめに摂る

血糖を急にあげない

- ブドウ糖ががん細胞のエネルギー源となる
- 血糖値が急に上がると体内でIGF1が多く分泌される
- がん細胞を作る材料がふえる





2 塩分を控える

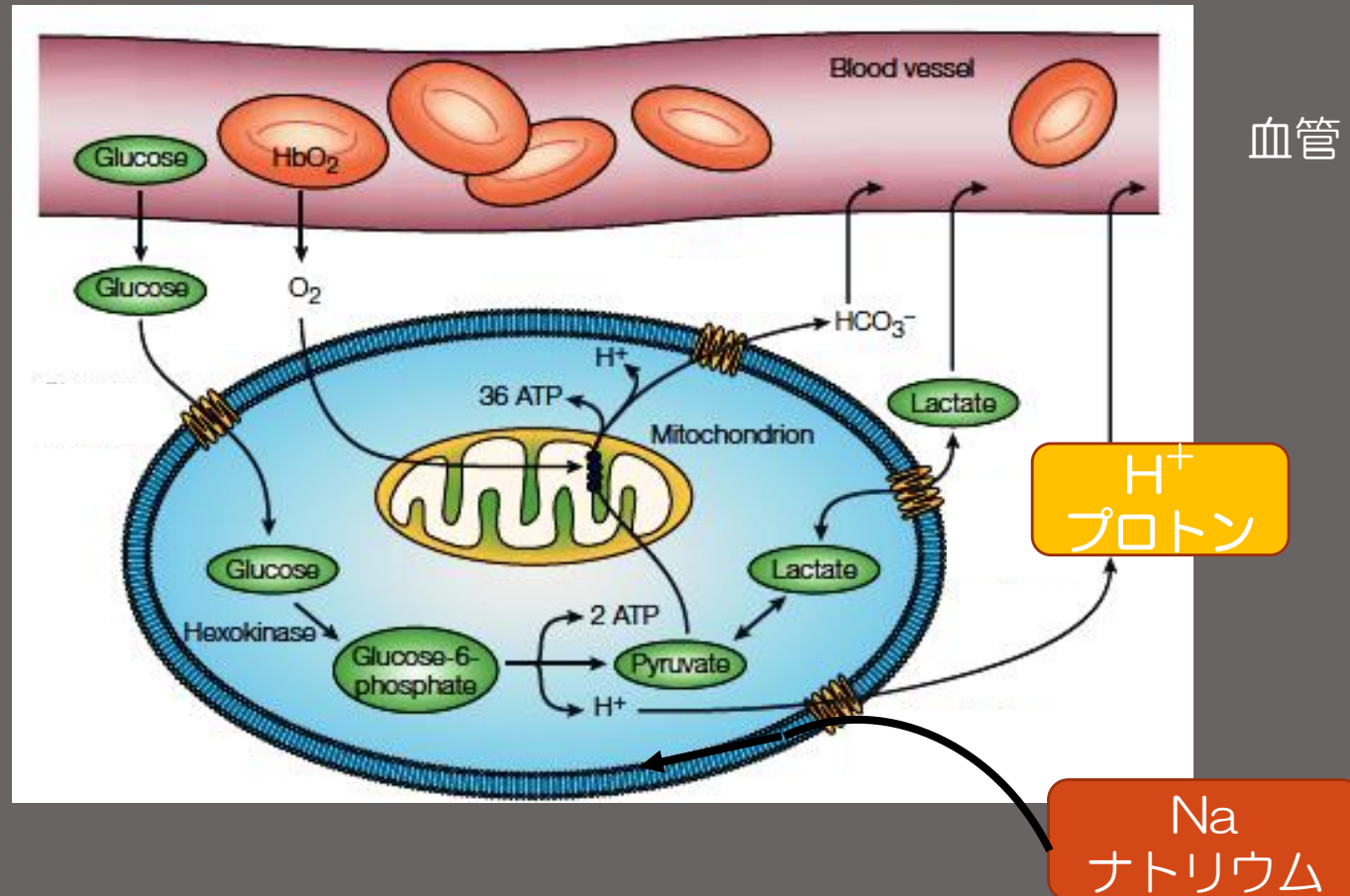


「がんには負けないからだをつくる和田屋のごはん」より



2 塩分を控える

Warburg 効果ワールブルグ効果



Robert A. Gatenby and Robert J. Gillies
NATURE REVIEWS CANCER, 2004 891-899



2 塩分を控える 塩分を控えるために

- 昆布とかつおで取ったおだし
(粉末だしは使用しない)
- 味噌は減塩もしくは、使用しない
- 醤油は減塩か無塩
- 薬味で味付け
レモン すだち ゆず
ごま 胡椒 山椒 七味
わさび 生姜 にんにく

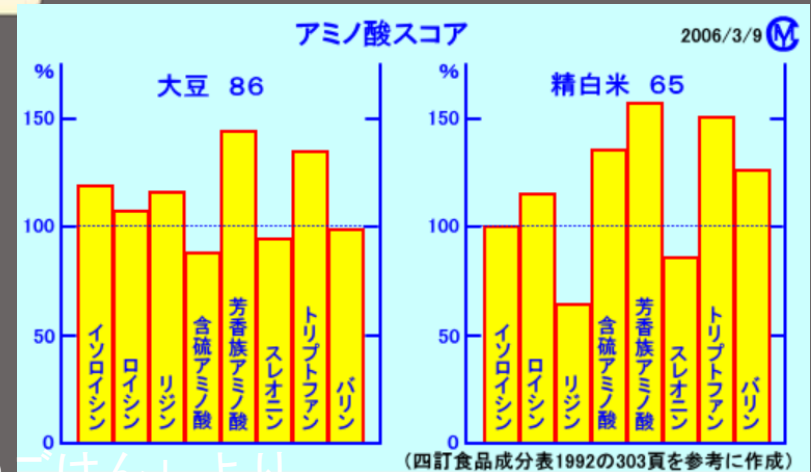


3 タンパク質は植物性のものや魚で摂る



「がんには負けないからだをつくる和田屋のごはん」より

3 タンパク質は植物性のものや魚で摂る



「がんを負けないからだをつくる和田屋のごはん」より



3 タンパク質は植物性のものや魚で摂る

DHA

ドコサヘキサエン酸

EPA

エイコサペンタエン酸



DHAの働き

- ・悪玉コレステロールや中性脂肪を下げる
- ・脂肪燃焼を促進
- ・脳の働きを良する

EPAの働き

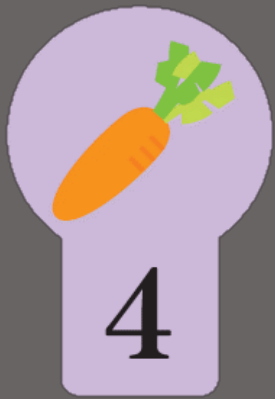
- ・動脈硬化の予防
- ・認知症やうつ病の改善

「がんに負けないからだをつくる和田屋のごはん」より

4 野菜・果物・きのこをたくさん摂る



「がんを負けないからだをつくる和田屋のごはん」より



4 野菜・果物・きのこをたくさん摂る

Plant base whole food



野菜サラダ

4 野菜・果物・きのこをたくさん摂る



「がんに負けないからだをつくる和田屋のごはん」より

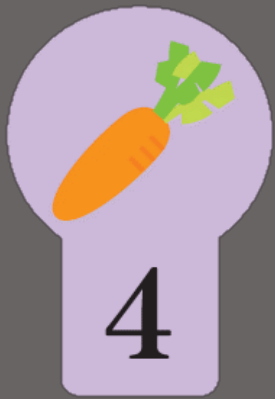


4 野菜・果物・きのこをたくさん摂る



野菜果物ジュース

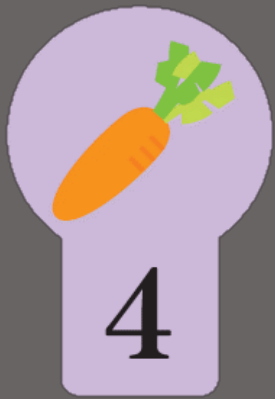
抗酸化物質



4 野菜・果物・きのこをたくさん摂る



野菜スープ



4 野菜・果物・きのこをたくさん摂る

免疫力を強化する β グルカン



細かくして → 煮詰め

「がんを負けないからだをつくる和田屋のごはん」より

38



5 脂質はからだによい油を選んで摂る

DHA・EPAやオメガ3系の油

アマニ油

がん

飛び散る

オメガ3系不飽和脂肪酸には、悪玉コレステロール・中性脂肪を下げ、動脈硬化・心筋梗塞・高血圧・脂肪肝・高脂血症・メタボリックシンドローム予防し、細胞のがん化を防ぐ働きがあります。

「がんを負けないからだをつくる和田屋のごはん」より



5 脂質はからだによい油を選んで摂る

オメガ3系不飽和脂肪酸
DHA EPA α リノレン酸

- 細胞の癌化を防ぐ
- 悪玉コレステロール・中性脂肪を下げる
- 動脈硬化・心筋梗塞 高血圧 脂肪肝 高脂血症
- メタボリックシンドローム予防
- 脳の活性化による記憶力のアップ
- 花粉症・アトピーなどアレルギー症状の緩和
- 抗うつ作用・イライラを抑える



五大栄養素

炭水化物

たんぱく質

脂質

ビタミン

ミネラル



ポイント!



6 乳製品は摂らない



「がんを負けないからだをつくる和田屋のごはん」より



6 乳製品は摂らない

IGF1 がん細胞の成長を刺激





7 牛肉・豚肉・加工肉・硬化植物油・人工油 を摂らない



「がんに負けないからだをつくる和田屋のごはん」より



7 牛肉・豚肉・加工肉・硬化植物油・人工油
を摂らない

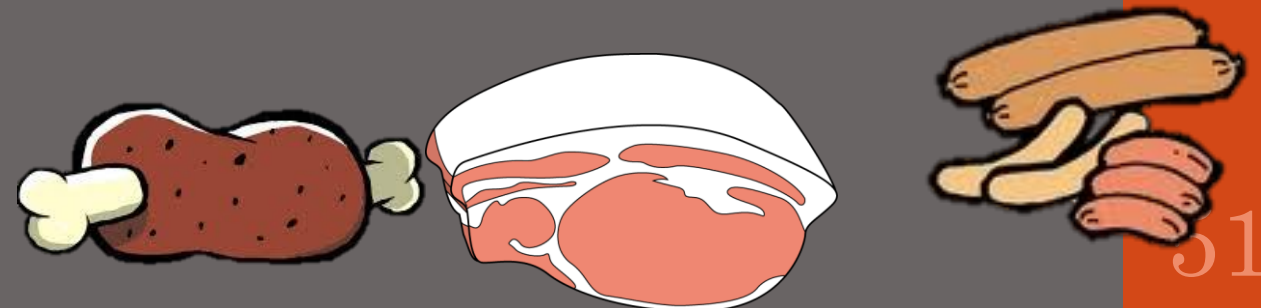
癌を育てる
IGF1 ナトリウム
トランス脂肪酸
ヒドロキシラジカル

がん細胞

動物の肉は癌の発症、悪化を促す要因

動物性たんぱく質の摂取で癌の発生率が3倍

ハム・ソーセージには塩分が多い

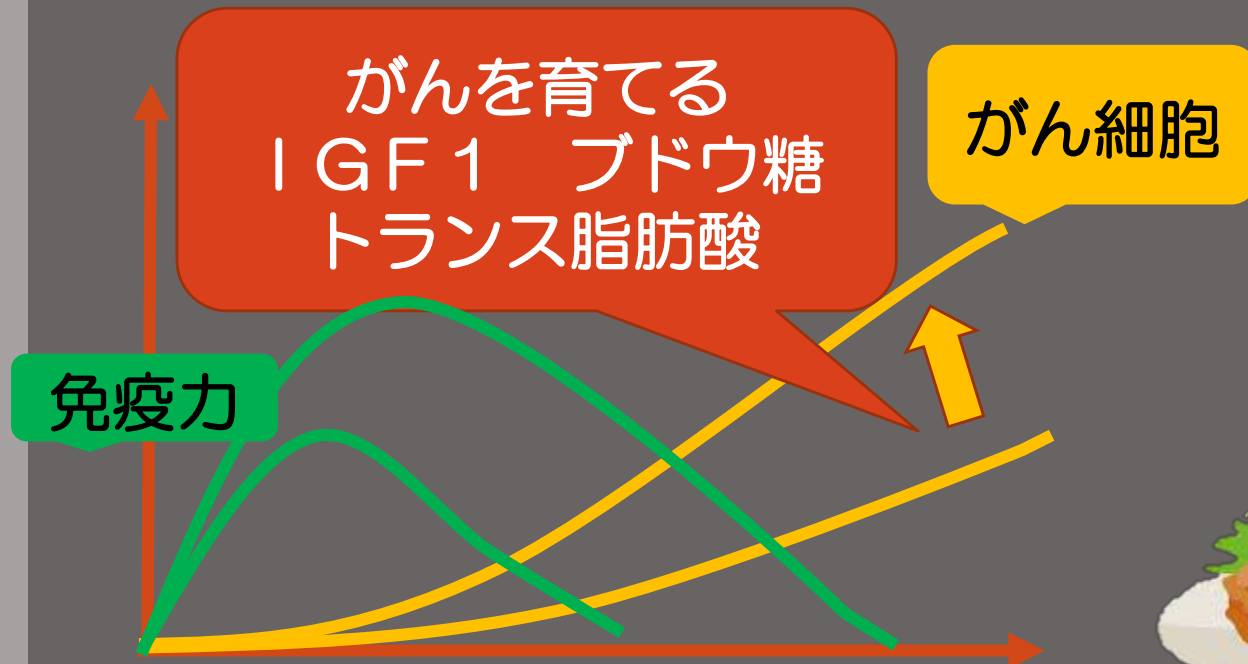




7 牛肉・豚肉・加工肉・硬化植物油・人工油
を摂らない

トランス脂肪酸を摂らない

- LDLコレステロールをふやし
- 動脈硬化を促進する
- 免疫力を低下させる



番外

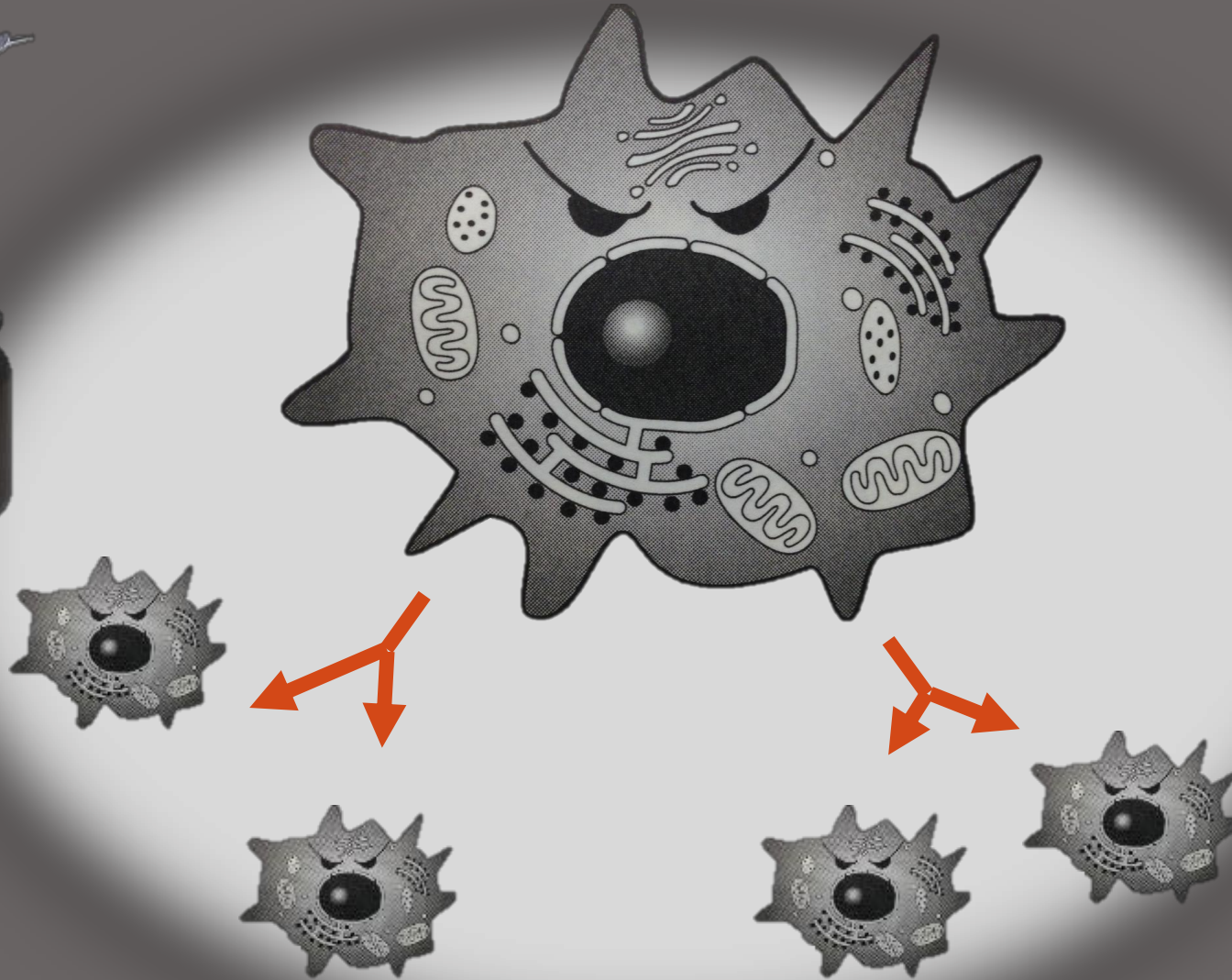
梅エキスを摂る



「がんを負けないからだをつくる和田屋のごはん」より



梅エキスを摂る



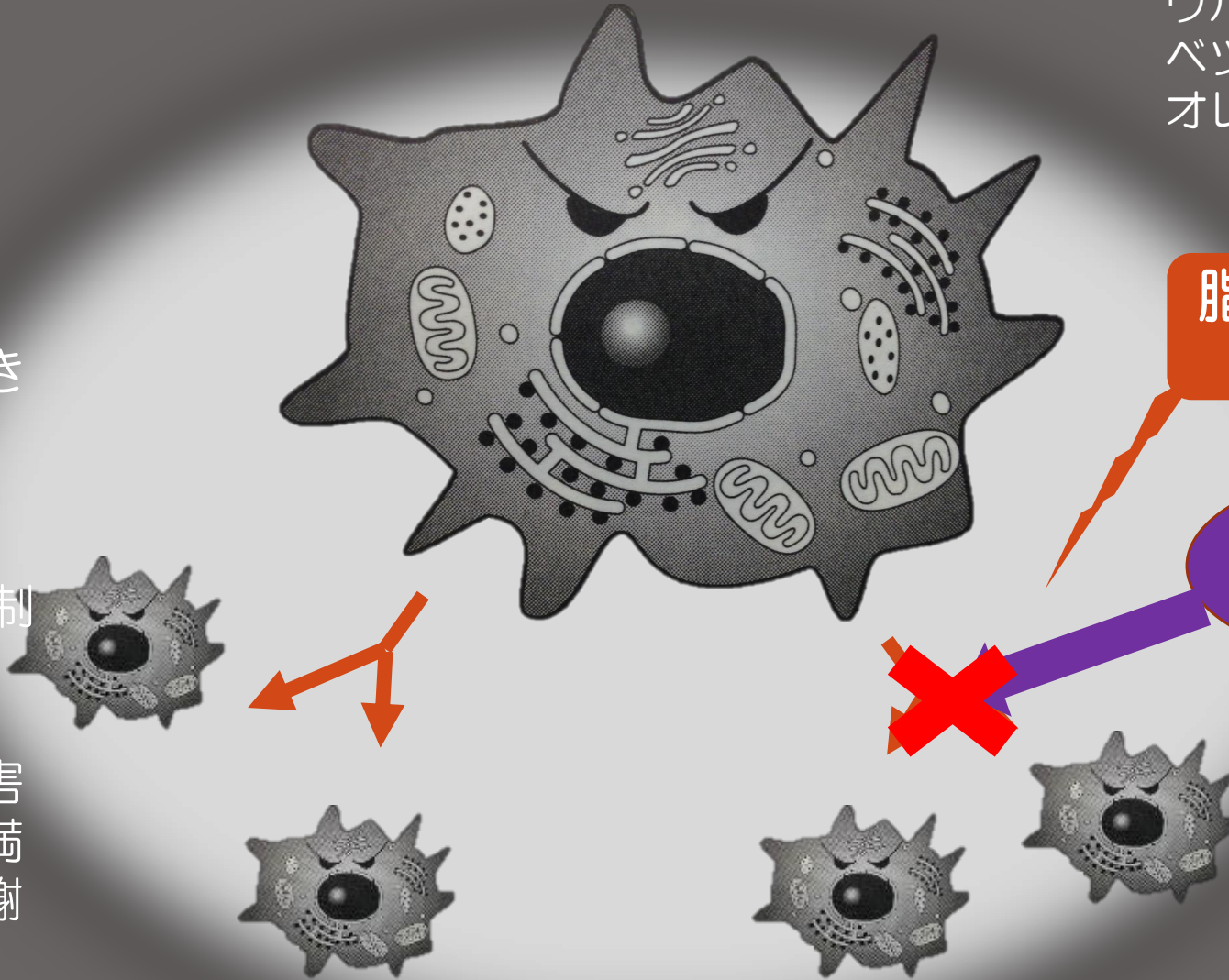


梅エキスを摂る

トリテルペノイド
ウルソール酸
ベツリン酸
オレアノール酸

トリテルペノイドの働き

- 抗炎症作用
- 抗腫瘍効果
癌細胞のNF κ Bを抑制
細胞増殖を抑える
- 脂肪酸合成酵素を阻害
ウルソール酸は肥満
抑制、脂肪肝抑制 代謝
改善



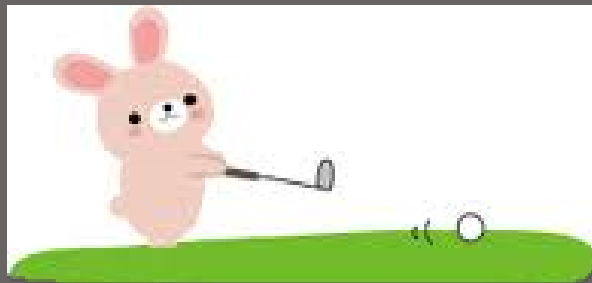
脂肪酸合成酵素
阻害

脂肪酸合
成酵素

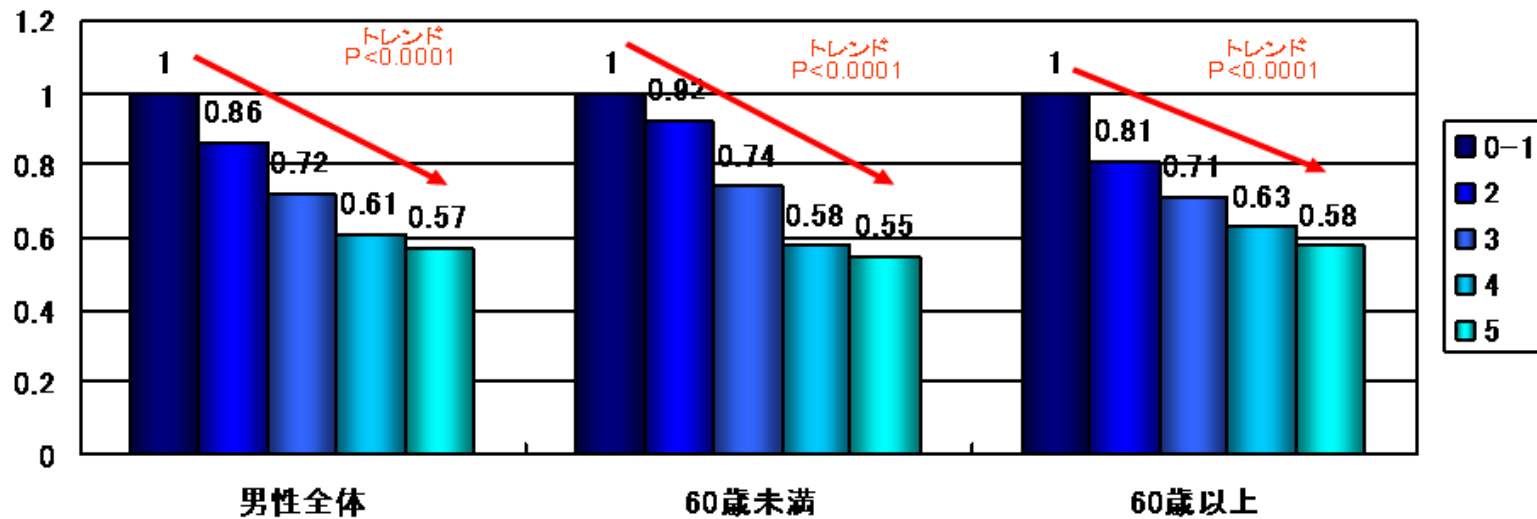
がんに負けないからだを作る

食事以外のポイント

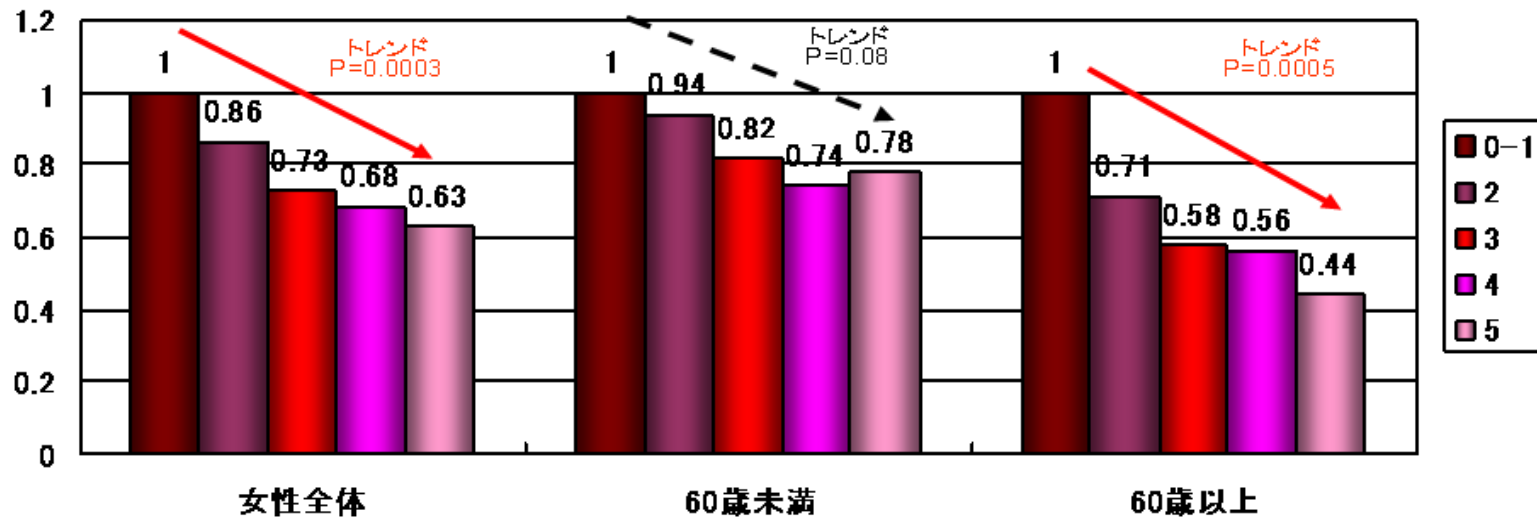
- 梅エキスを摂る
- 体を温める
- 適正体重
- ストレスを軽減する
- 適度な運動



男性 表2. 5つの健康習慣とがん



女性



- 適正体重
- ストレスを軽減
- 適度な運動
- 禁煙
- 節酒

• 和田屋とは

• 和田屋のごはんおすすめするワケ

• 和田屋のごはんのポイント

- ① 炭水化物
 - ② ミネラル
 - ③ タンパク質
 - ④ ビタミン
 - ⑤ 脂質
 - ⑥ 乳製品
 - ⑦ 肉
- 番外

• 和田屋のごはんのレシピ



ポイント!

「がんに負けないからだをつくる和田屋のごはん」より



・和田屋のごはんのレシピ。

- ①炭水化物
 - ②ミネラル
 - ③タンパク質
 - ④ビタミン
 - ⑤脂質
 - ⑥乳製品
 - ⑦肉
- 番外

・和田屋とは

・和田屋のごはんおすすめするワケ

・和田屋のごはんのポイント

鯖の香草焼き
カプレーゼ
野菜スープ
大根とアスパラのサラダ
玄米と小豆のごはん
野菜ジュース



季節の野菜カレー

ピクルス

野菜ジュース



おでん
サラダ
野菜ジュース
玄米ごはん



豆腐ハンバーグ
サラダ
ラタトウイユ
野菜ジュース
玄米ごはん



トマトパスタ
サラダ
野菜ジュース



サーモンのぬか焼き
サラダ
白菜のたいたん
お味噌汁
玄米ごはん
野菜ジュース



納豆餃子

サラダ

ひよこ豆と野菜のハーブソテー

わかめスープ

玄米と黒米のごはん

野菜ジュース



お好み焼き
サラダ
おいも
野菜ジュース



つみれみぞれ鍋
玄米とうずら豆のごはん
野菜ジュース



・ 和田屋とは

・ 和田屋のごはんおすすすめするワケ

・ 和田屋のごはんのポイント

①炭水化物は精製していないもので控え
目に摂る

②塩分を控える

③タンパク質は植物性のものか魚で摂る

④野菜はたくさん摂る

⑤脂質はからだによい油を選んで摂る

⑥乳製品は摂らない

⑦牛肉豚肉加工肉硬化植物油人工油は摂
らない

番外 梅エキスを摂る

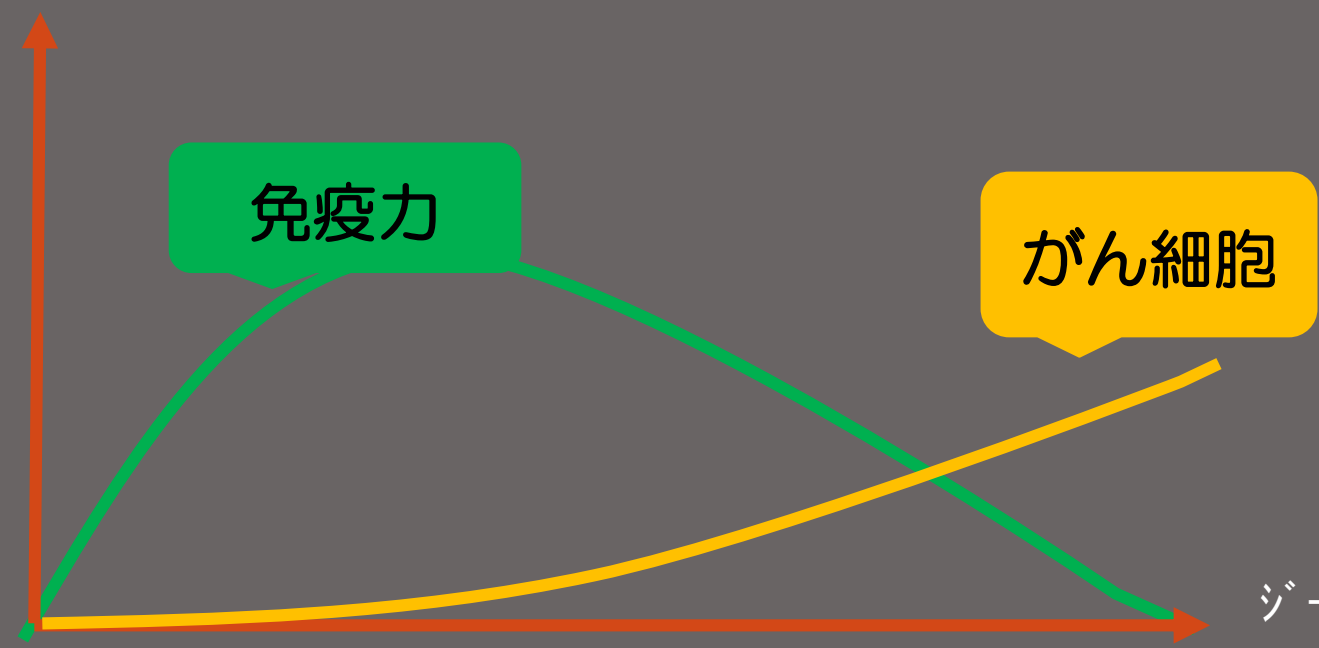
・ 和田屋のごはんのレシピ

・ からだの現状把握



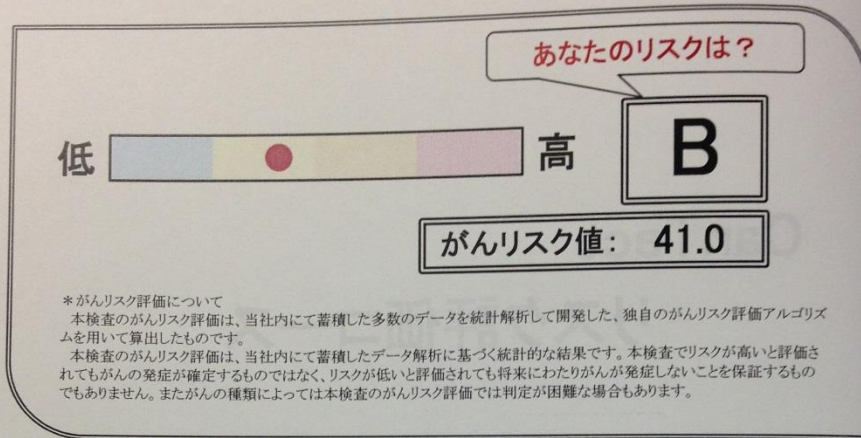


・からだの現状把握



ジーンサイエンスHPより

がんリスク評価



がんリスク評価について

本検査のがんリスク評価は、当社にて蓄積したがん遺伝子検査データを統計解析することにより見出した、当社独自のアルゴリズムによる「がんリスク判定法」を用いております。

このがんリスク判定法を当社にて蓄積した検査データの一部(約1,000例)に適用した結果、そのリスク判定値(スコア、0~100、10段階)が低いほど健常者の占める割合が多く、リスク判定値が高いほどがん患者の割合が多くなりました(図1)。また、当社ではこのリスク判定値を25ずつ4分割し、A~Dの4段階のランクに分けてリスク段階を表しています(図2)。

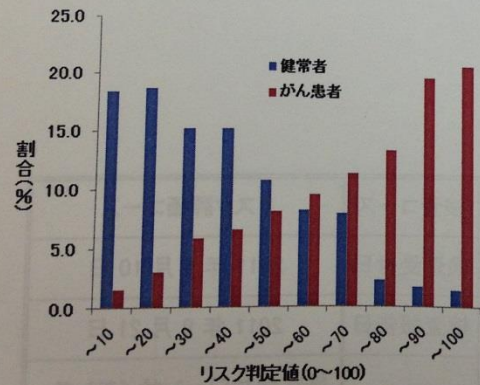


図1 健常者およびがん患者におけるがんリスク判定スコアの割合

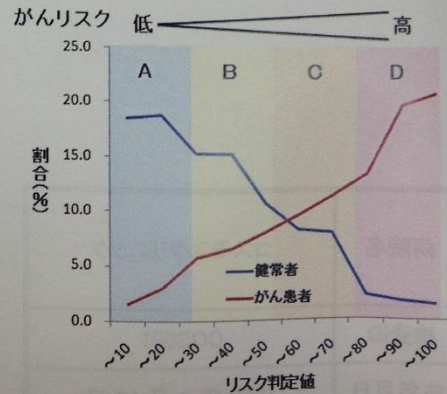


図2 判定値によるがんリスク評価の設定

※ このがんリスク判定法は、特許出願中です。

リスクを知って“がん予防” がん遺伝子検査

がんになりにくいからだづくりのすすめ

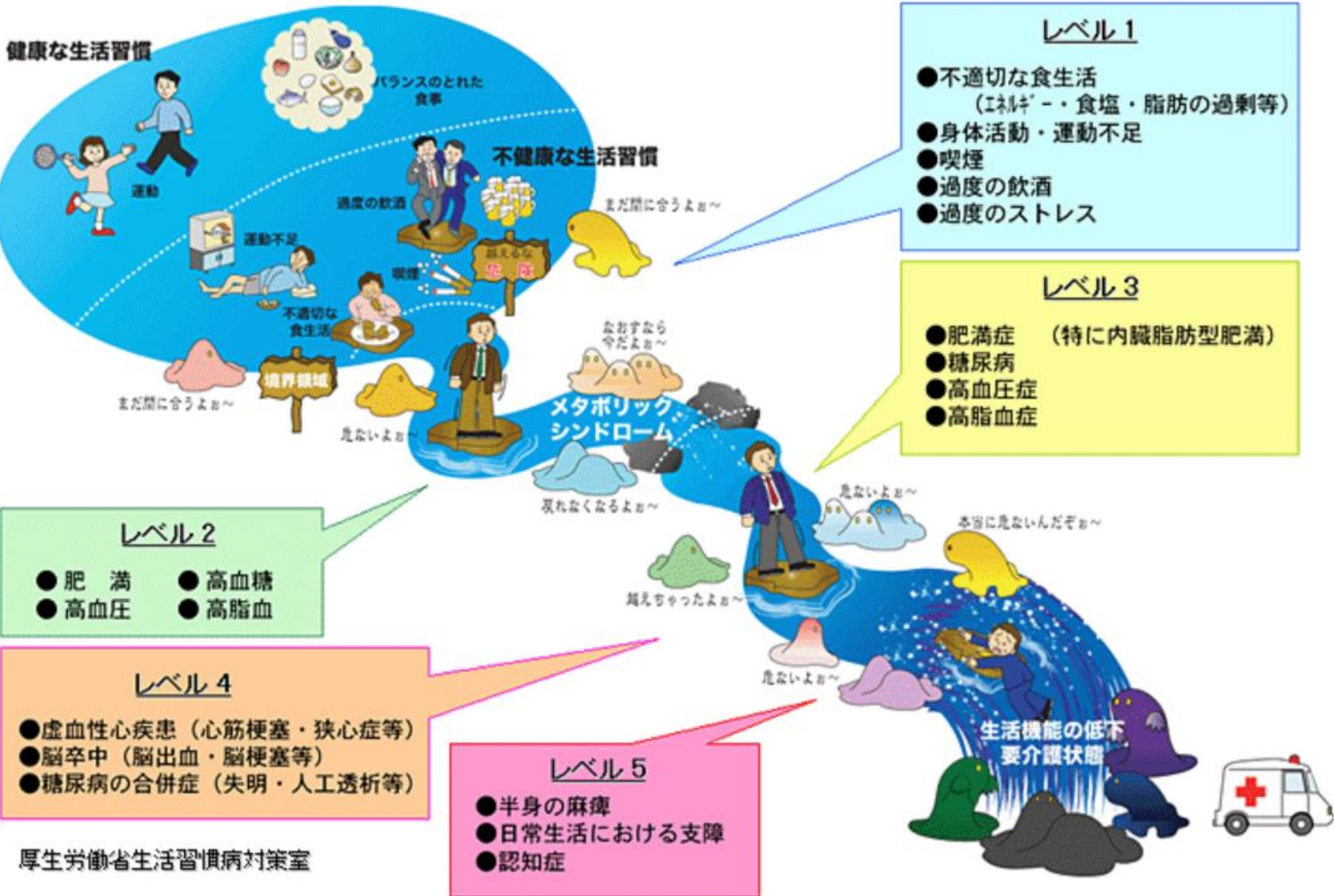


株式会社 ジーンサイエンス

ジーンサイエンス資料より

・からだの現状把握

生活習慣病のイメージ



・からだの現状把握

・ 和田屋とは

・ 和田屋のごはんおすすめするワケ

・ 和田屋のごはんのポイント

①炭水化物は精製していないもので控え
目に摂る

②塩分を控える

③タンパク質は植物性のものか魚で摂る

④野菜はたくさん摂る

⑤脂質はからだによい油を選んで摂る

⑥乳製品は摂らない

⑦牛肉豚肉加工肉硬化植物油人工油は摂
らない

番外 梅エキスを摂る

・ 和田屋のごはんのレシピ

・ からだの現状把握





ありがとうございました



「がんを負けないからだをつくる和田屋のごはん」より

和田屋のごはん

がんに負けないからだをつくる

がんにならないように、
生活習慣病にならないように。



著者 和田洋巳 長谷川充子(石) 榎幸(友)

がん治療に携わる医師が
おすすめする、からだ喜ぶ
おいしいごはんの
レシピ本ができました。



がんに負けないからだをつくる
和田屋のごはん
定価 1,600円 (税抜)