



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
2016年5月21日 土曜日
ステーションコンファレンス池袋





・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

・がん細胞の性格

・がん細胞を育てたのは

・和田屋のごはんおすすすめするワケ





- 和田屋とは

- 和田屋のごはんおすすめするワケ

- がん細胞を育てたのは

- がん細胞の性格

- 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



和田屋
株式会社WIKOM研究所
一般社団法人
がんと炎症・代謝 研究会

805
チラシ等入れない下









• 和田屋とは

• 和田屋のごはんおすすめするワケ

• がん細胞を育てたのは

• がん細胞の性格

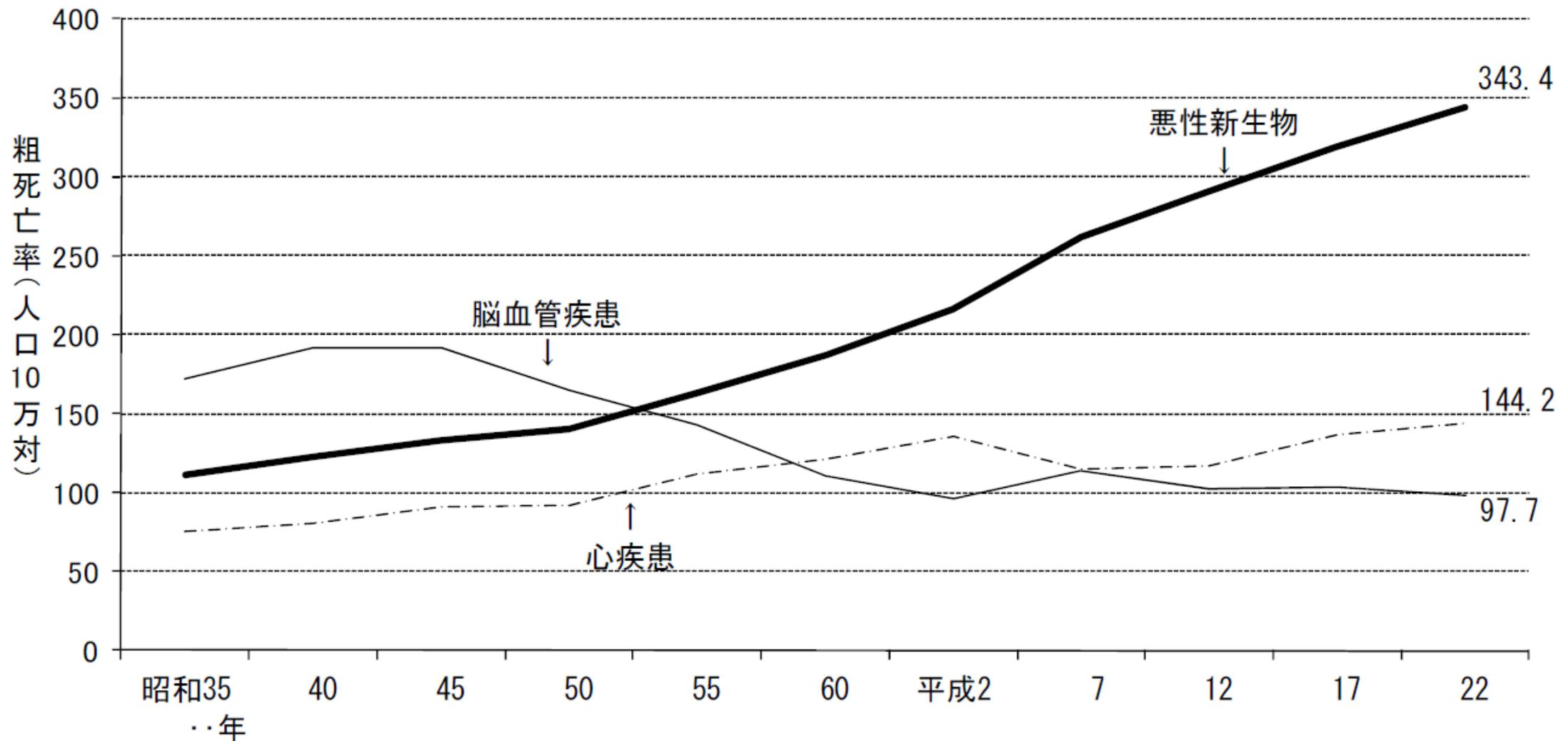
• 和田屋のごはんのポイント

- 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

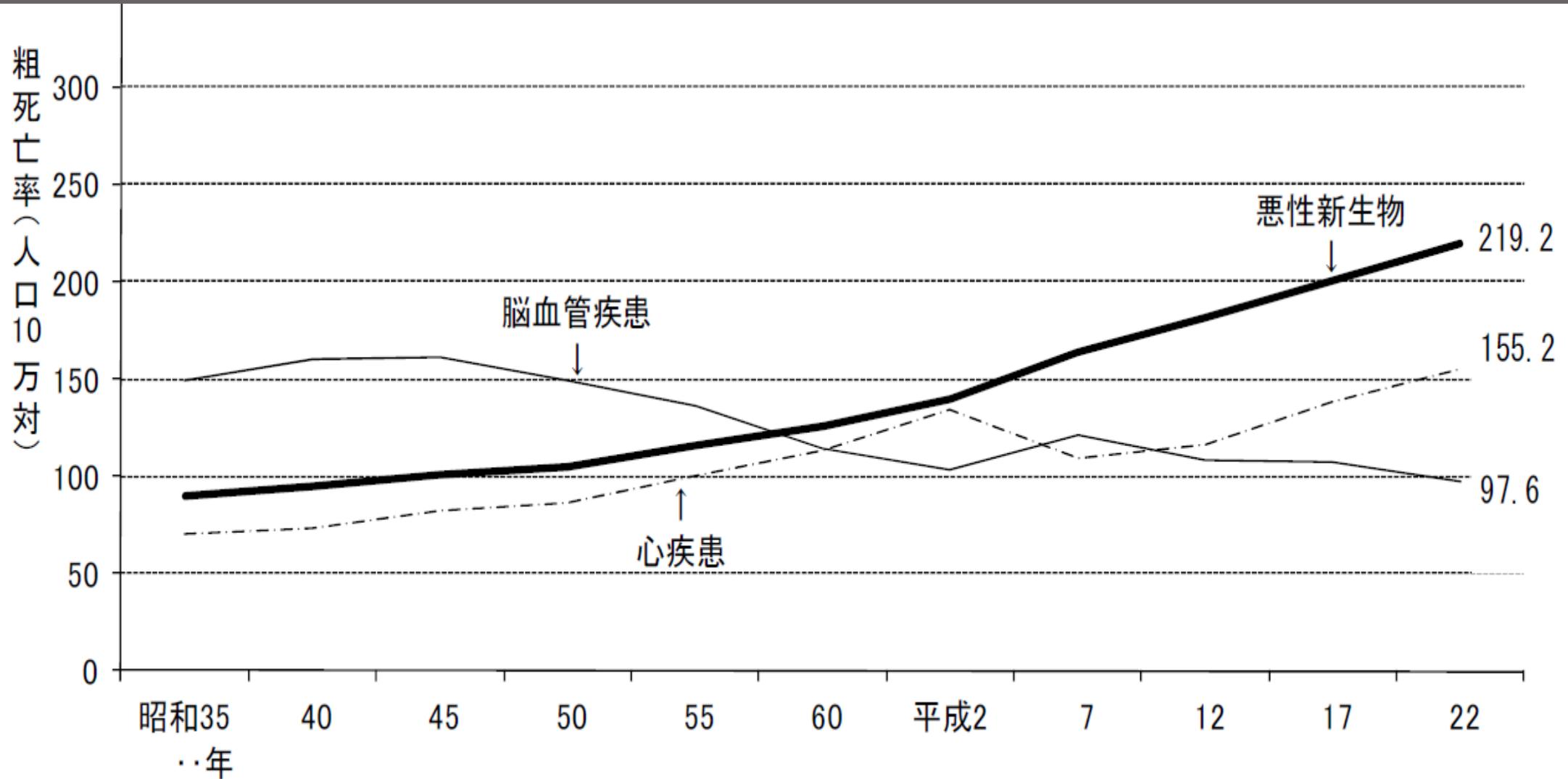
三大疾病の死亡率の年次推移（男性）

からすま和田クリニック

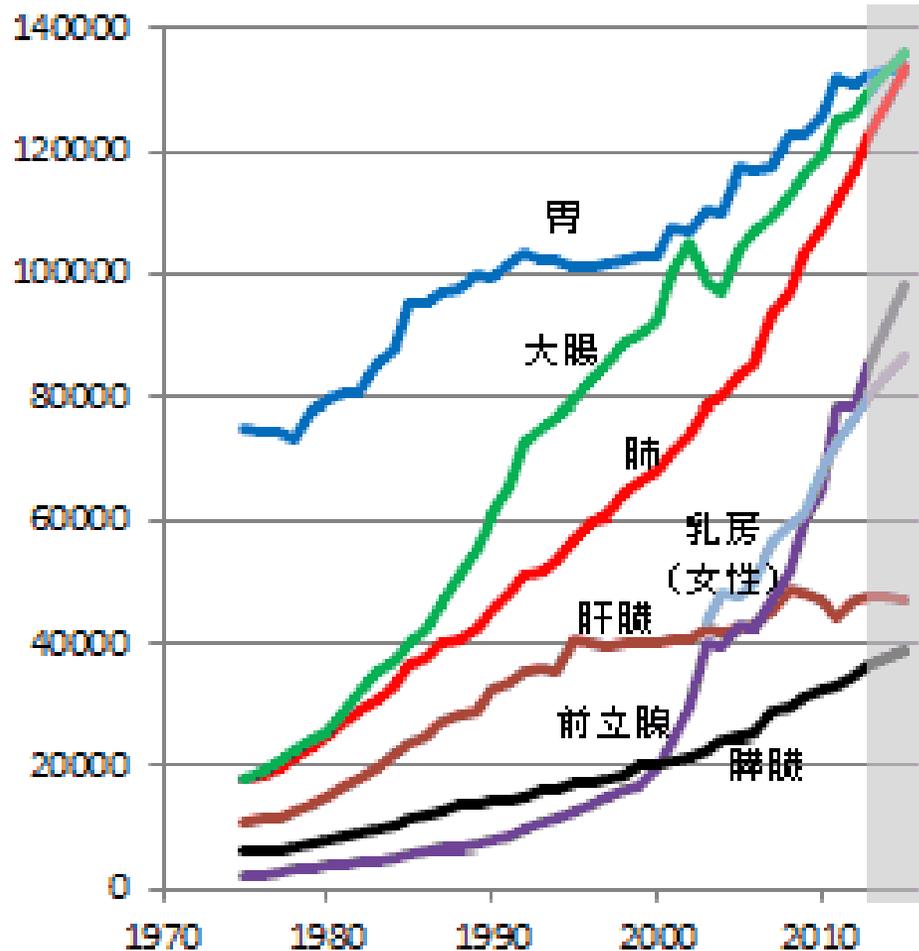


厚生労働省HPより

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

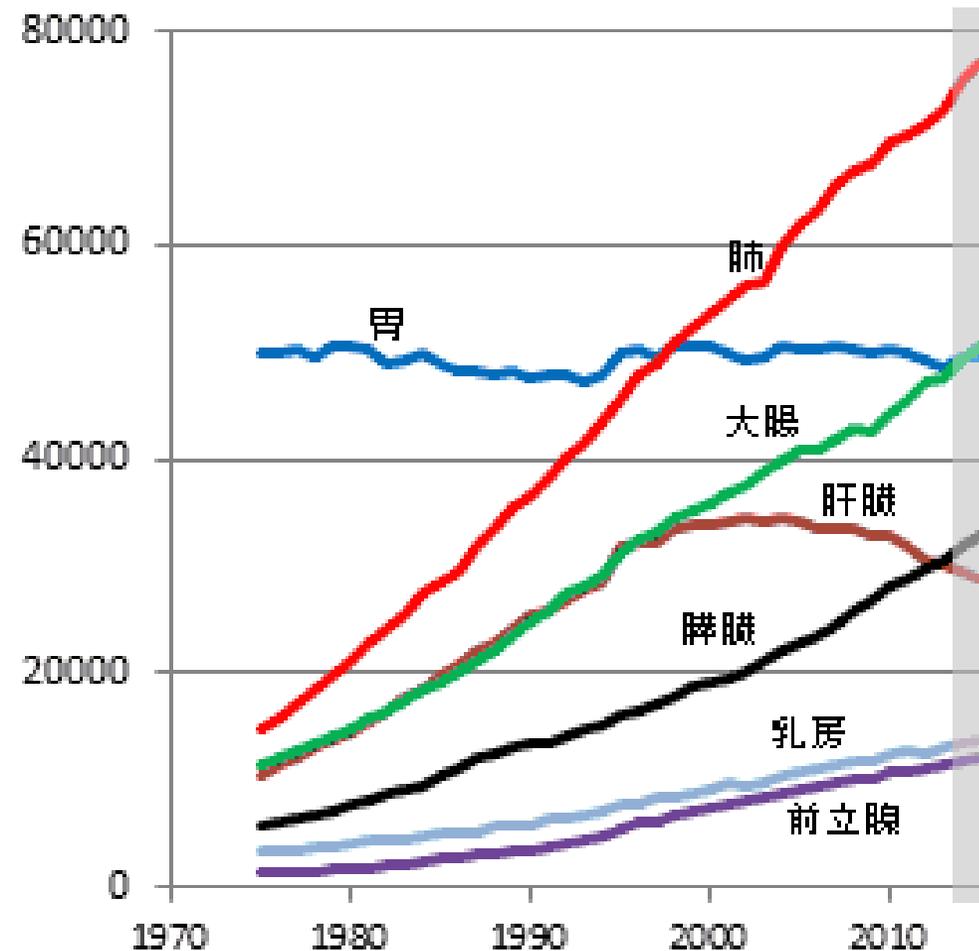


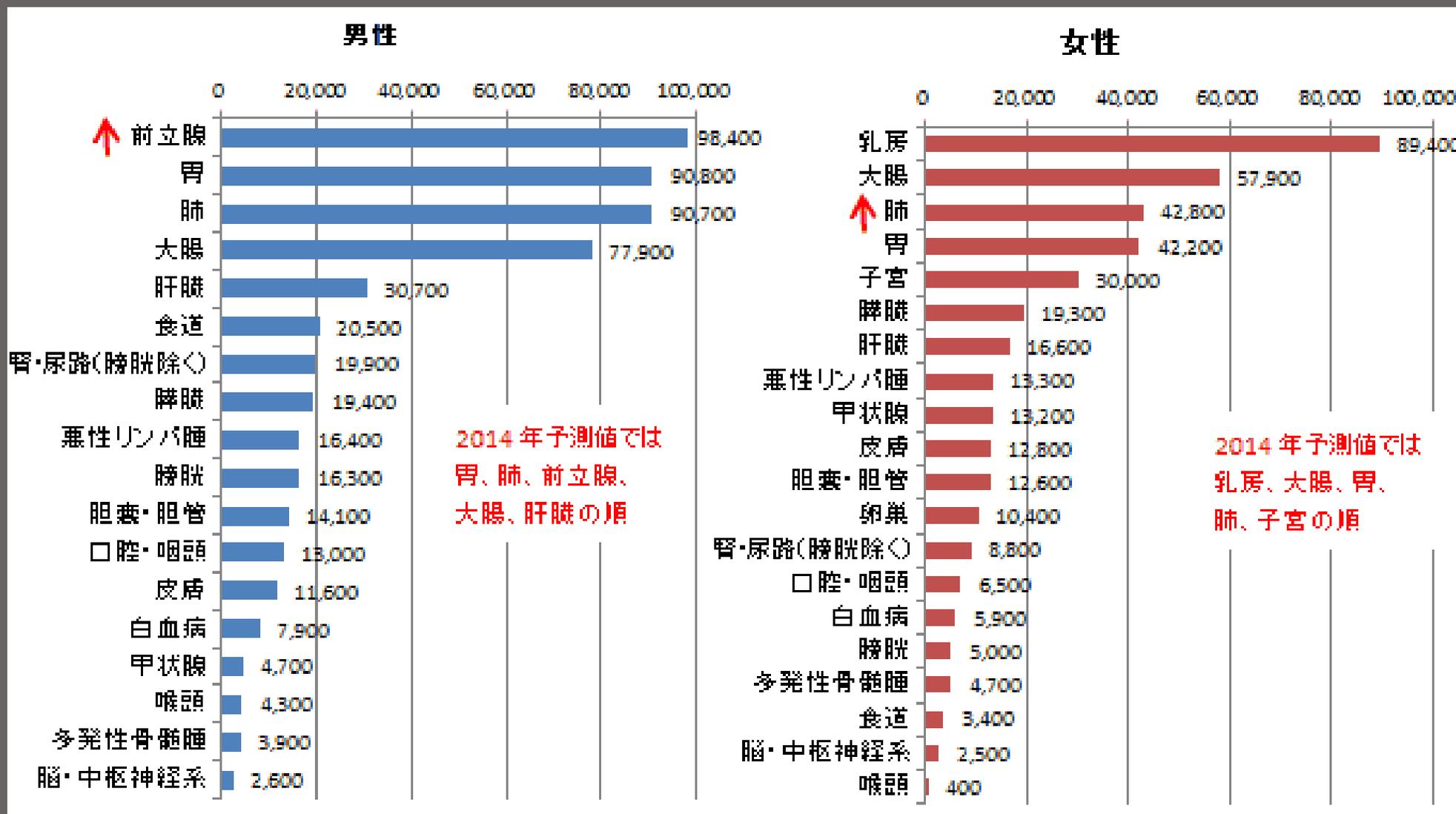
罹患数*



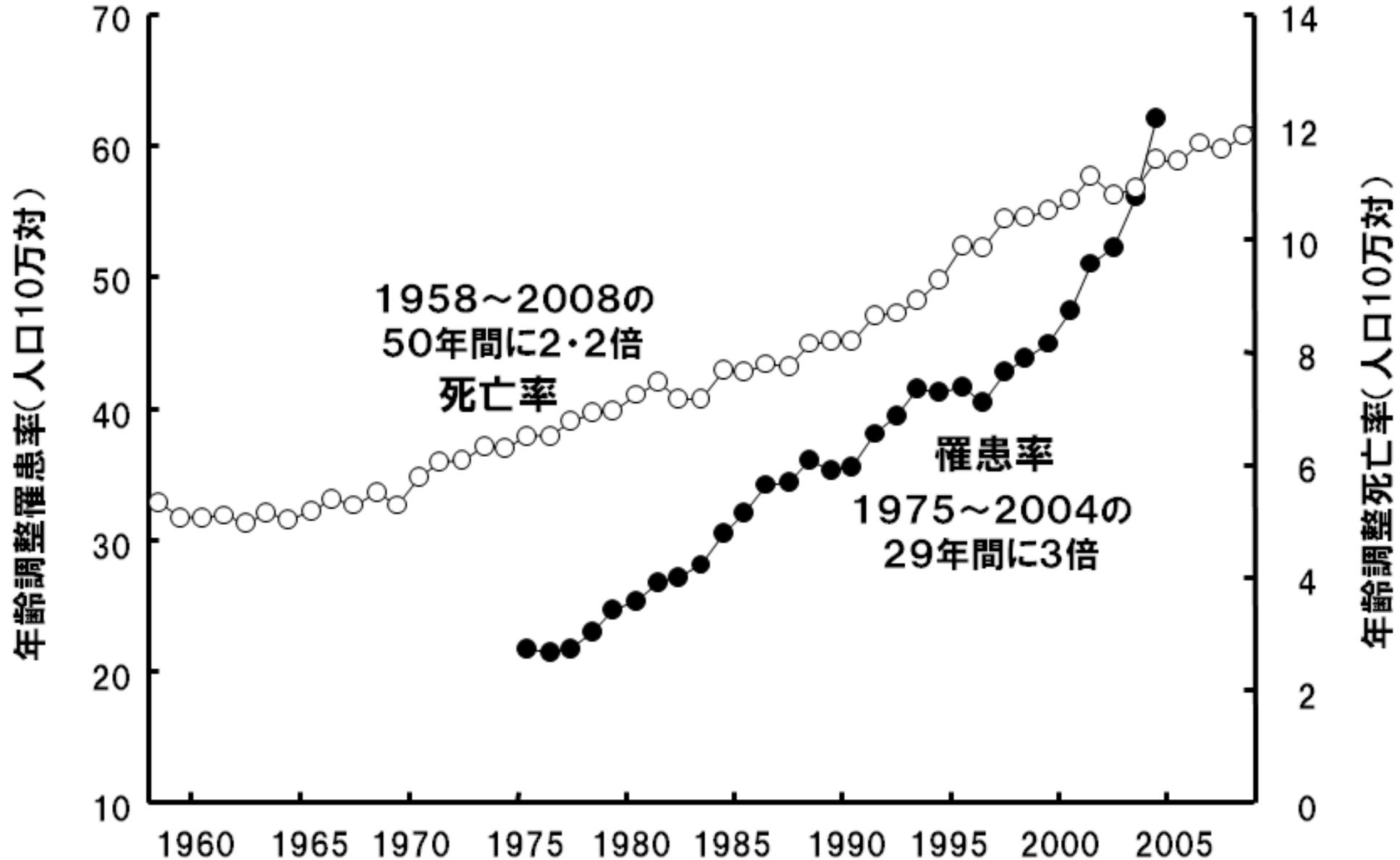
*乳房(女性)のデータは 2003 年以降

死亡数*

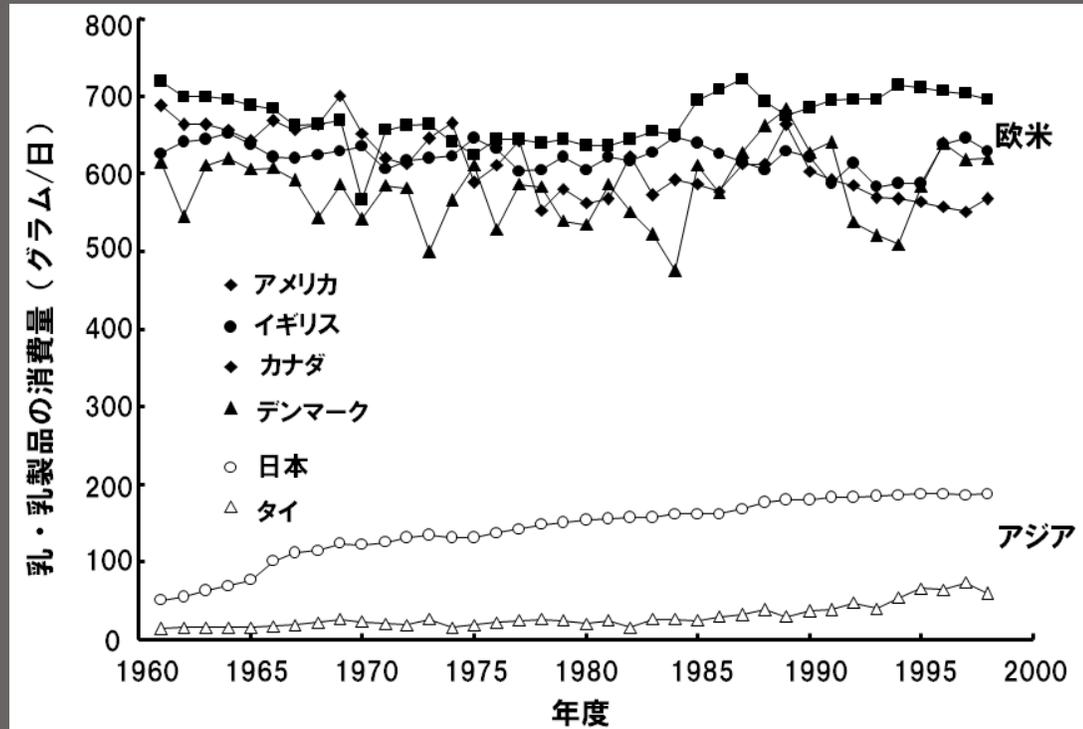




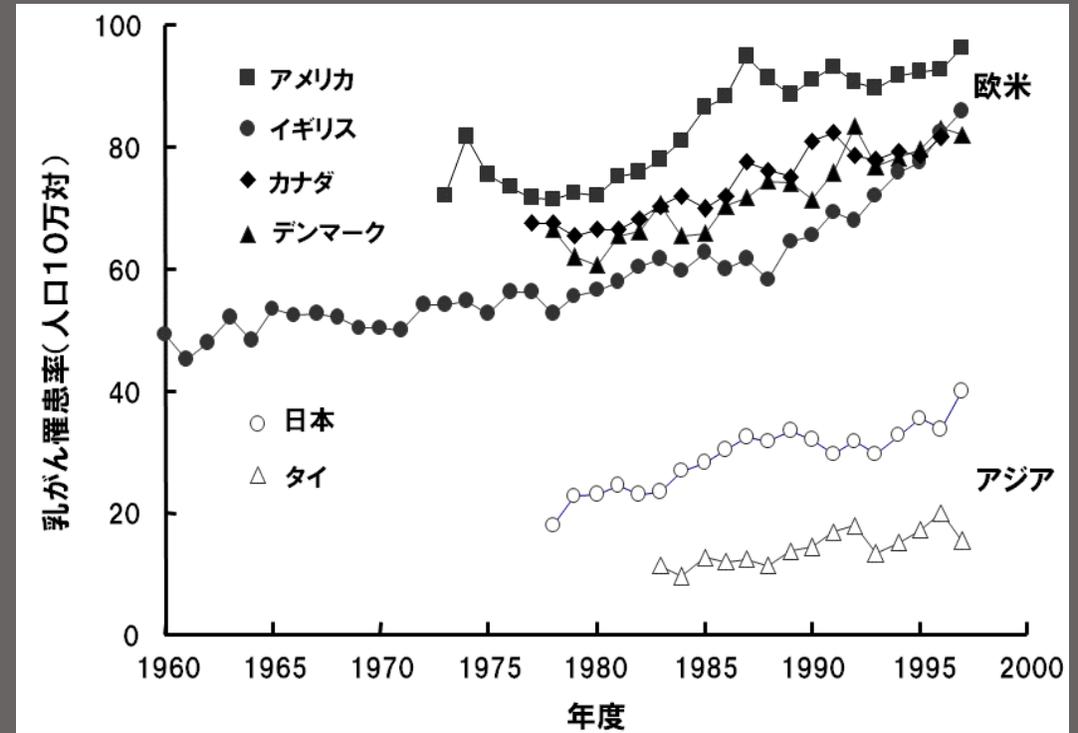
乳癌の罹患率と死亡率の年次推移



乳・乳製品の消費量 (欧米とアジア)

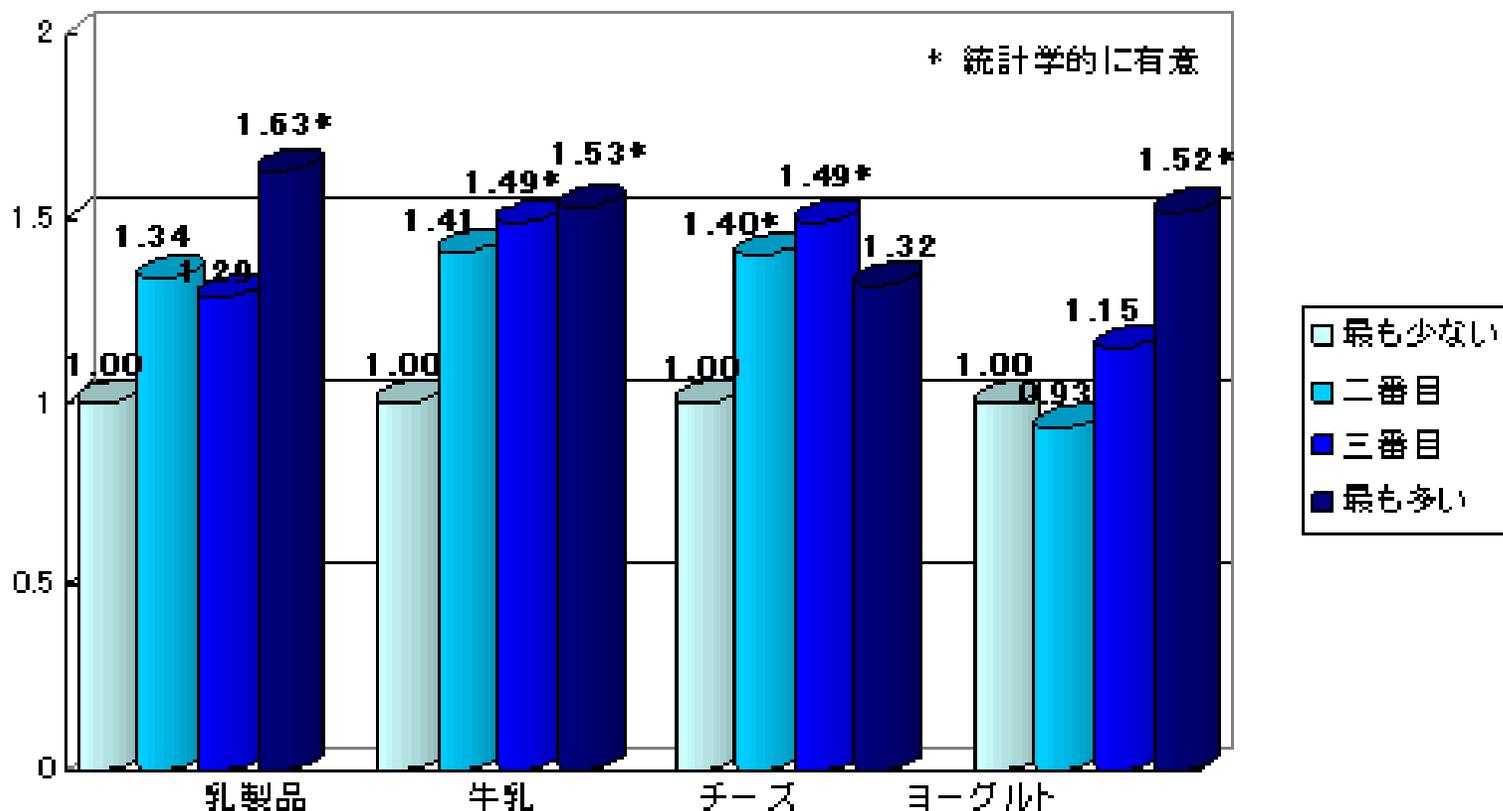


乳癌罹患率 (欧米とアジア)



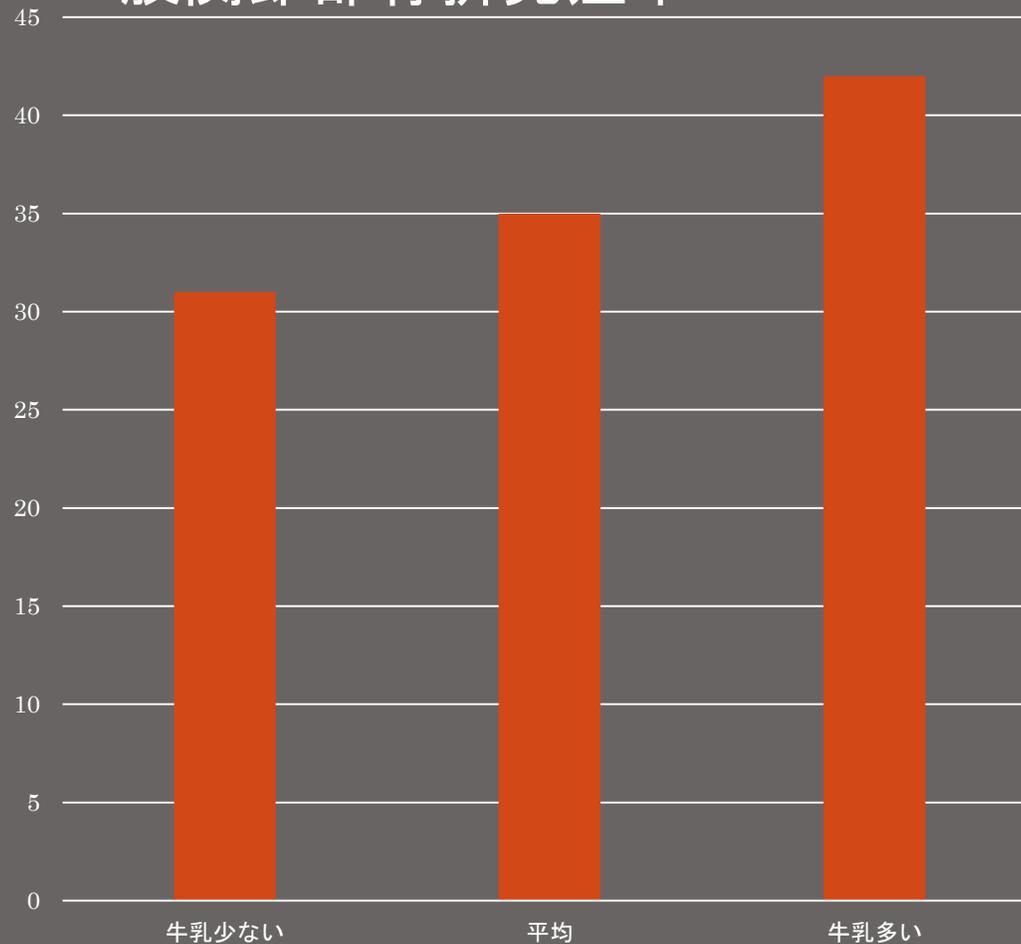
前立腺がんのリスク

図1) 乳製品の摂取と前立腺がんリスク

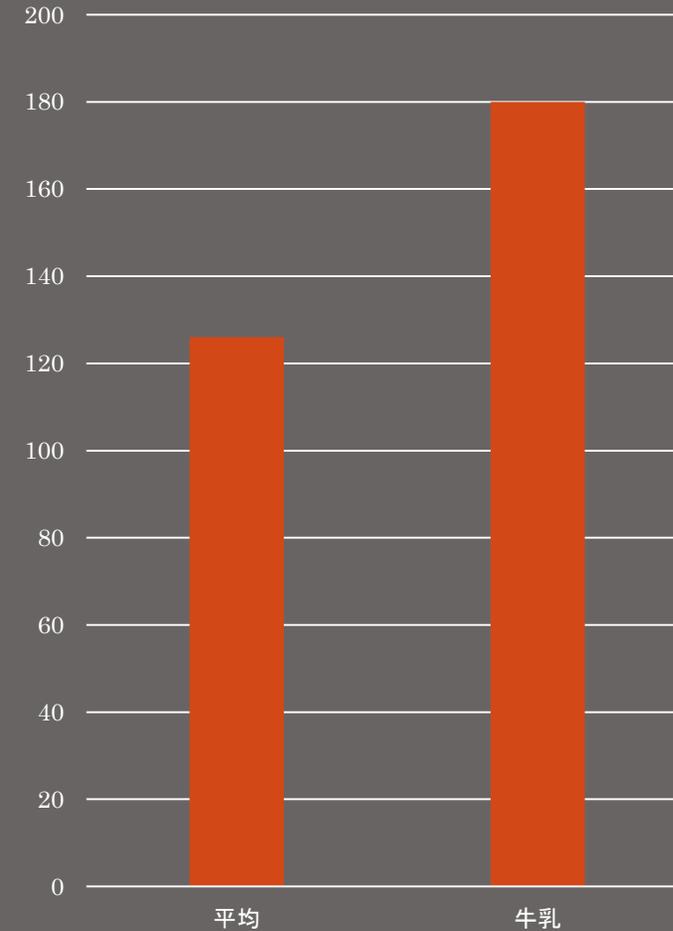


対象：女性 39～74歳 6万1000人 ×20年間
男性 45～79歳 4万5000人以上 ×11年間

股関節部骨折発症率

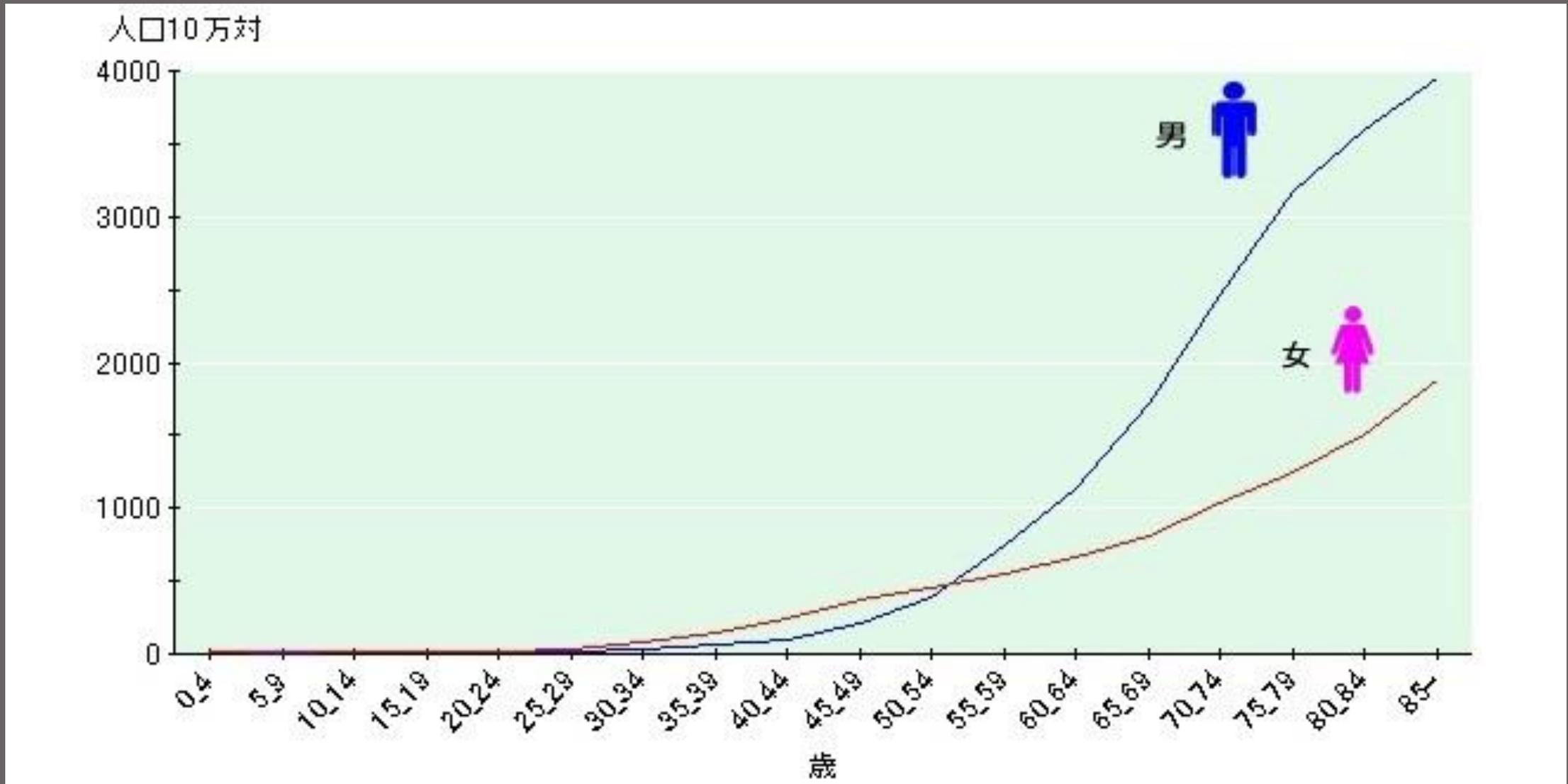


10年間の死亡率



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

- 和田屋とは

- 和田屋のごはんおすすめするワケ

- がん細胞を育てたのは

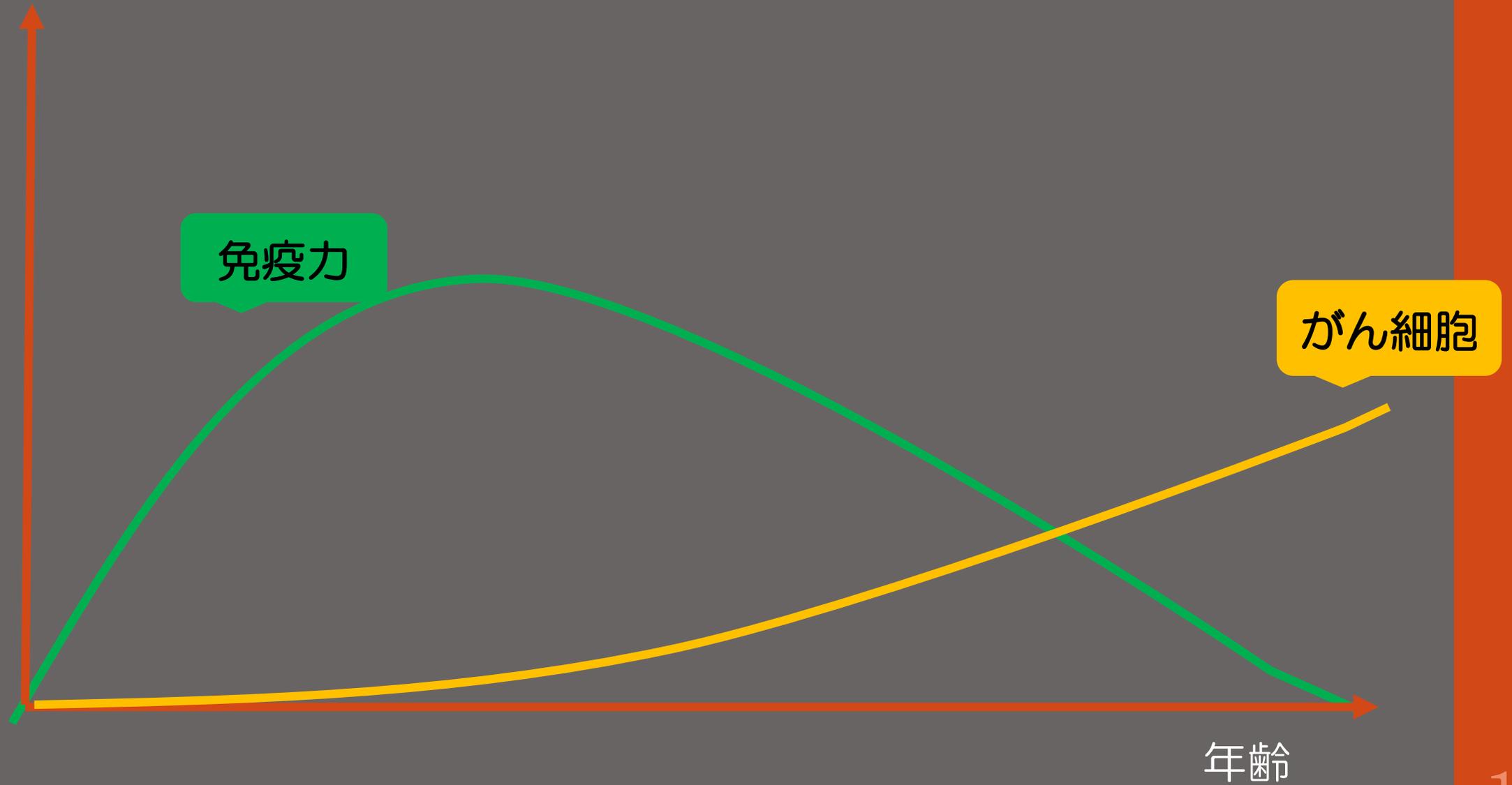
- がん細胞の性格

- 和田屋のごはんのポイント

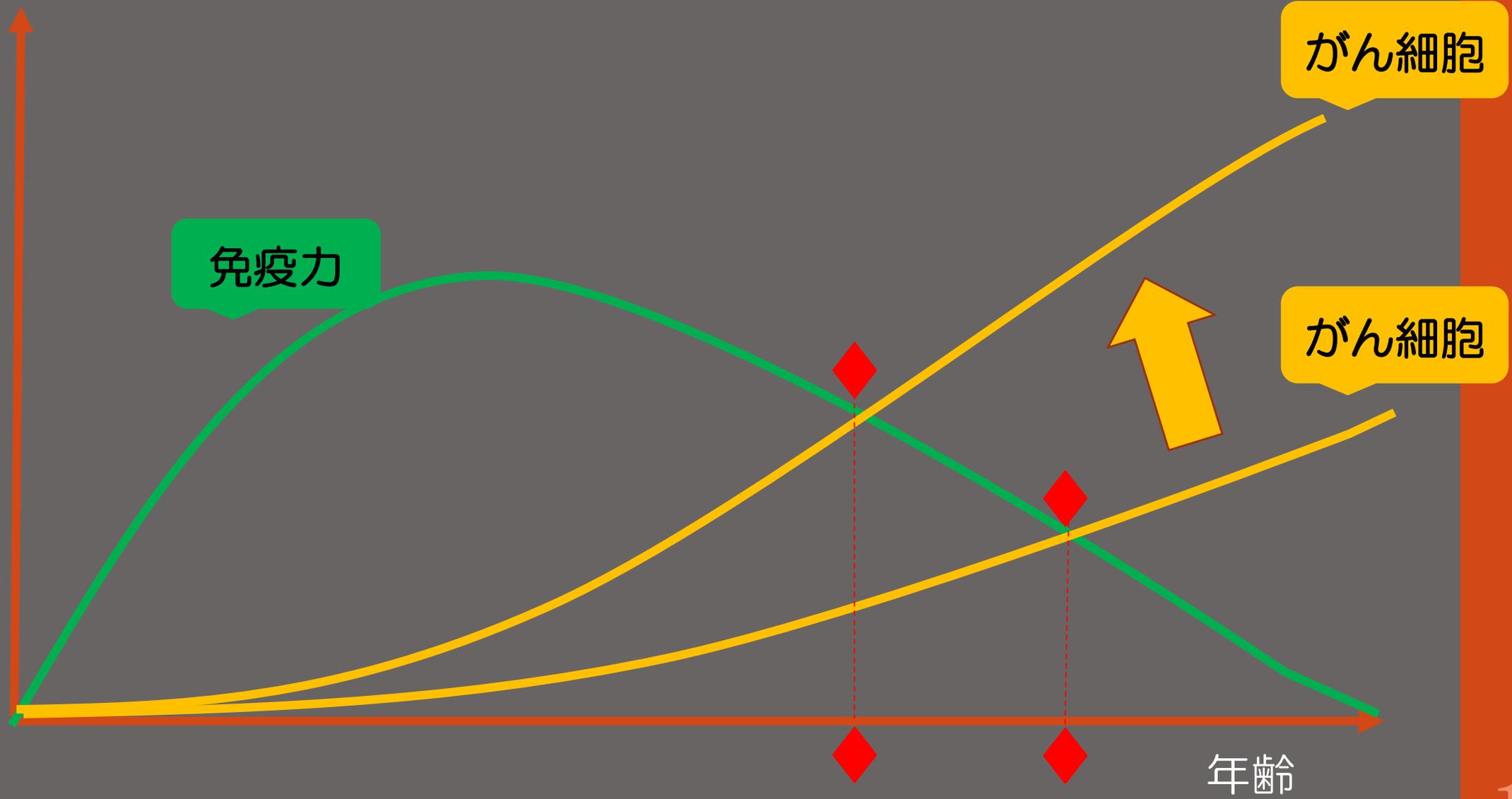
- ①炭水化物
 - ②ミネラル
 - ③タンパク質
 - ④ビタミン
 - ⑤脂質
 - ⑥乳製品
 - ⑦肉
- 番外

- 和田屋のごはんのレシピ

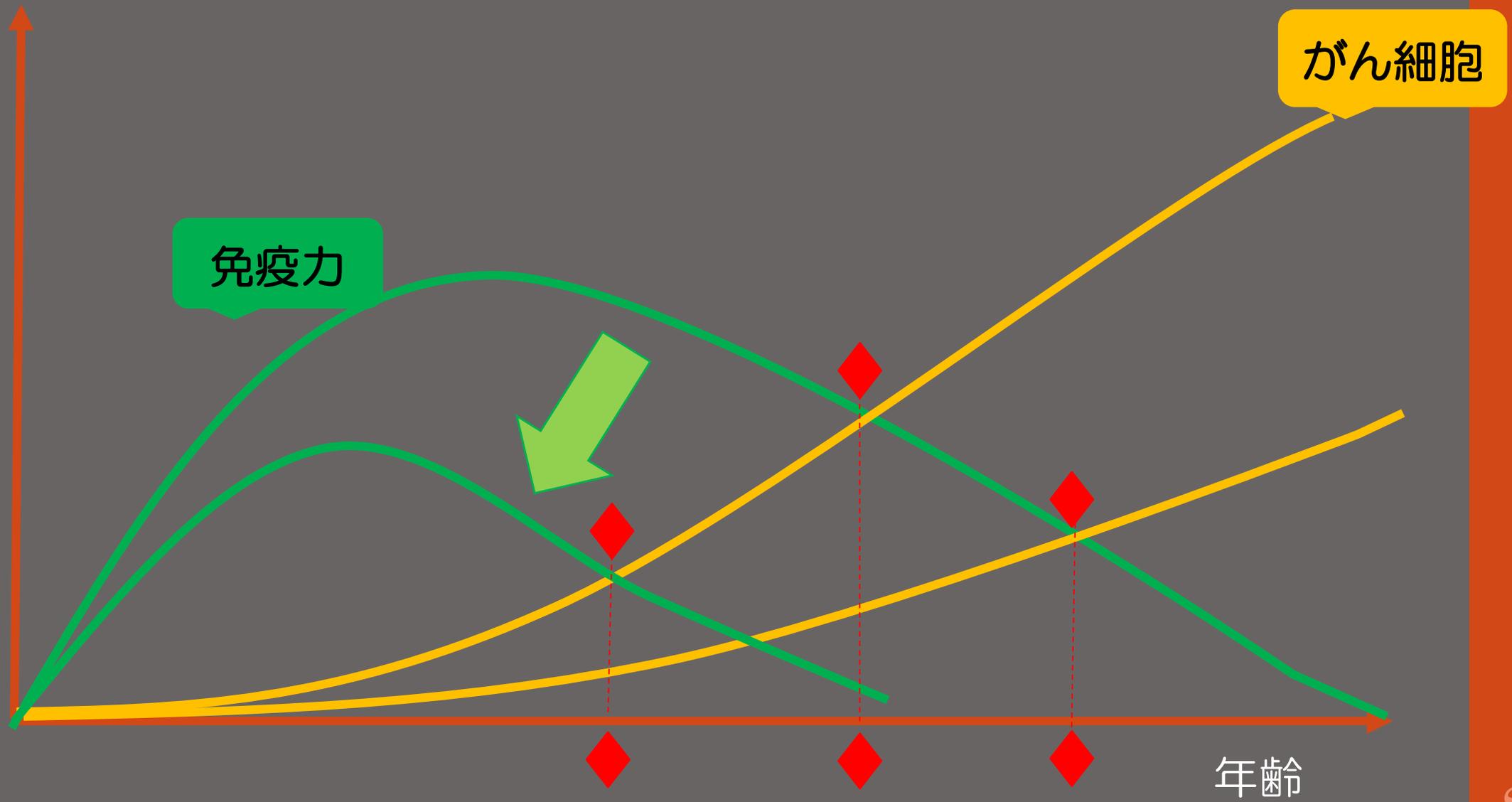
カラダの中のバランス



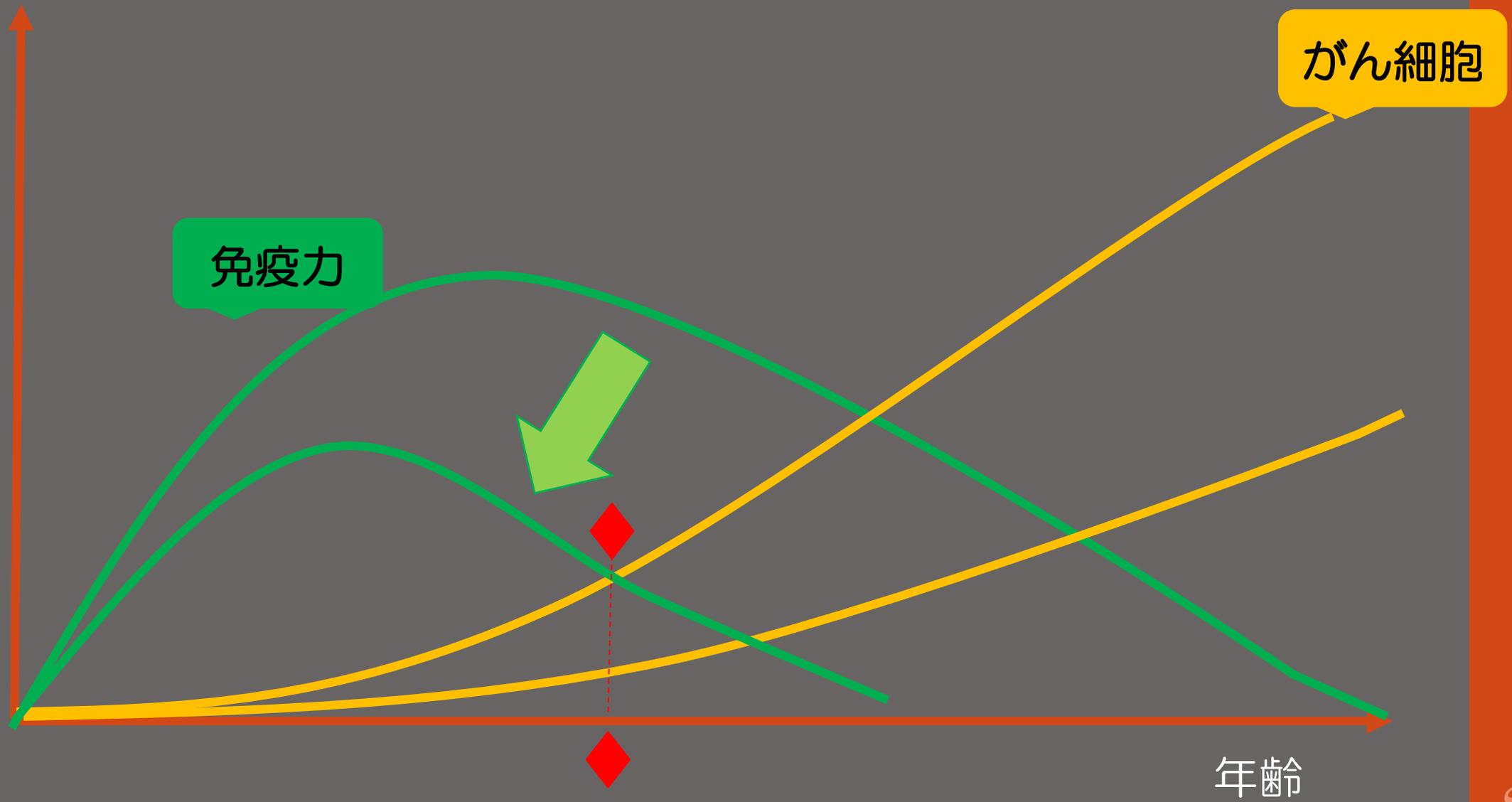
がん細胞を育てる



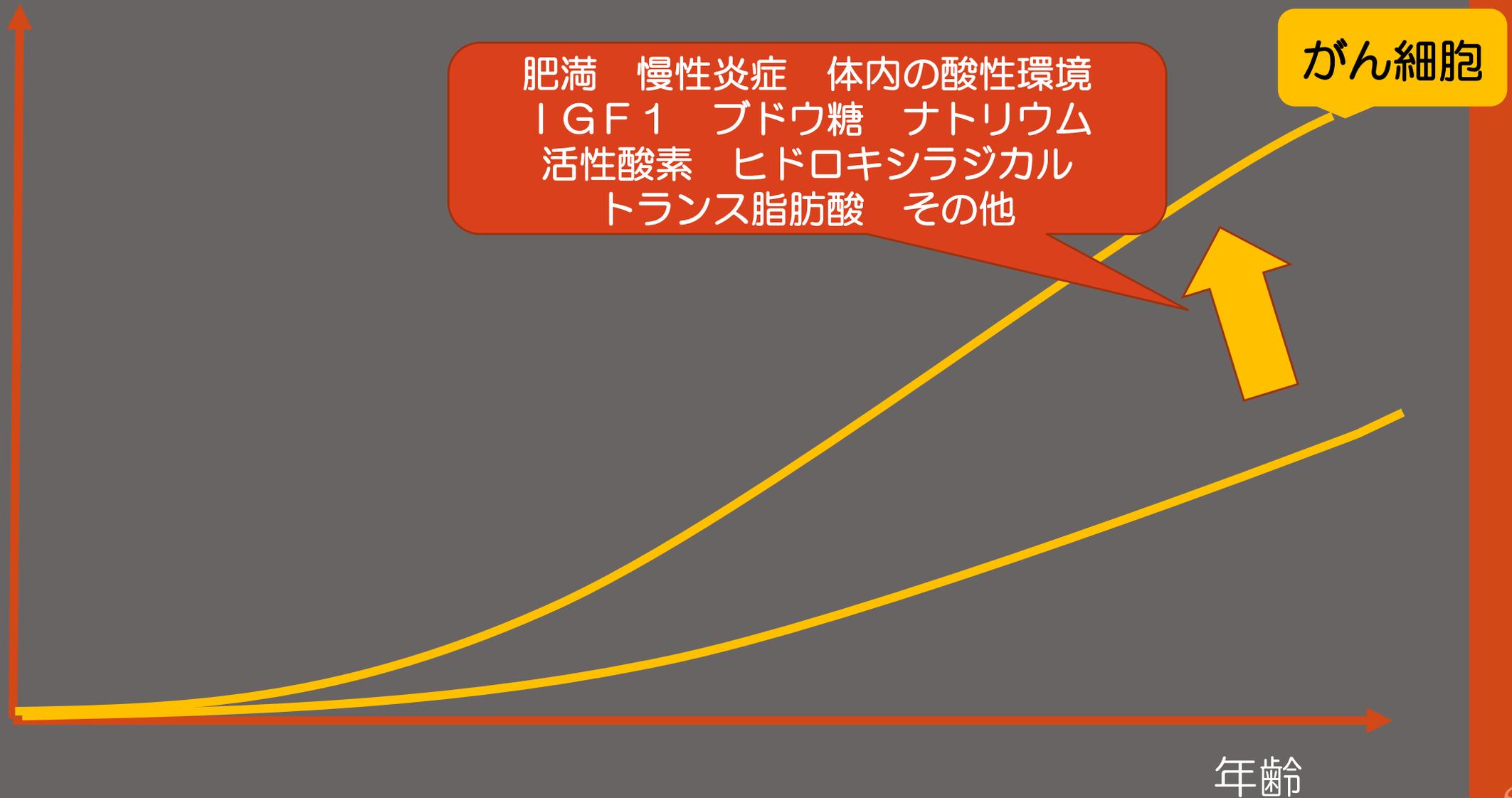
免疫力が下げる



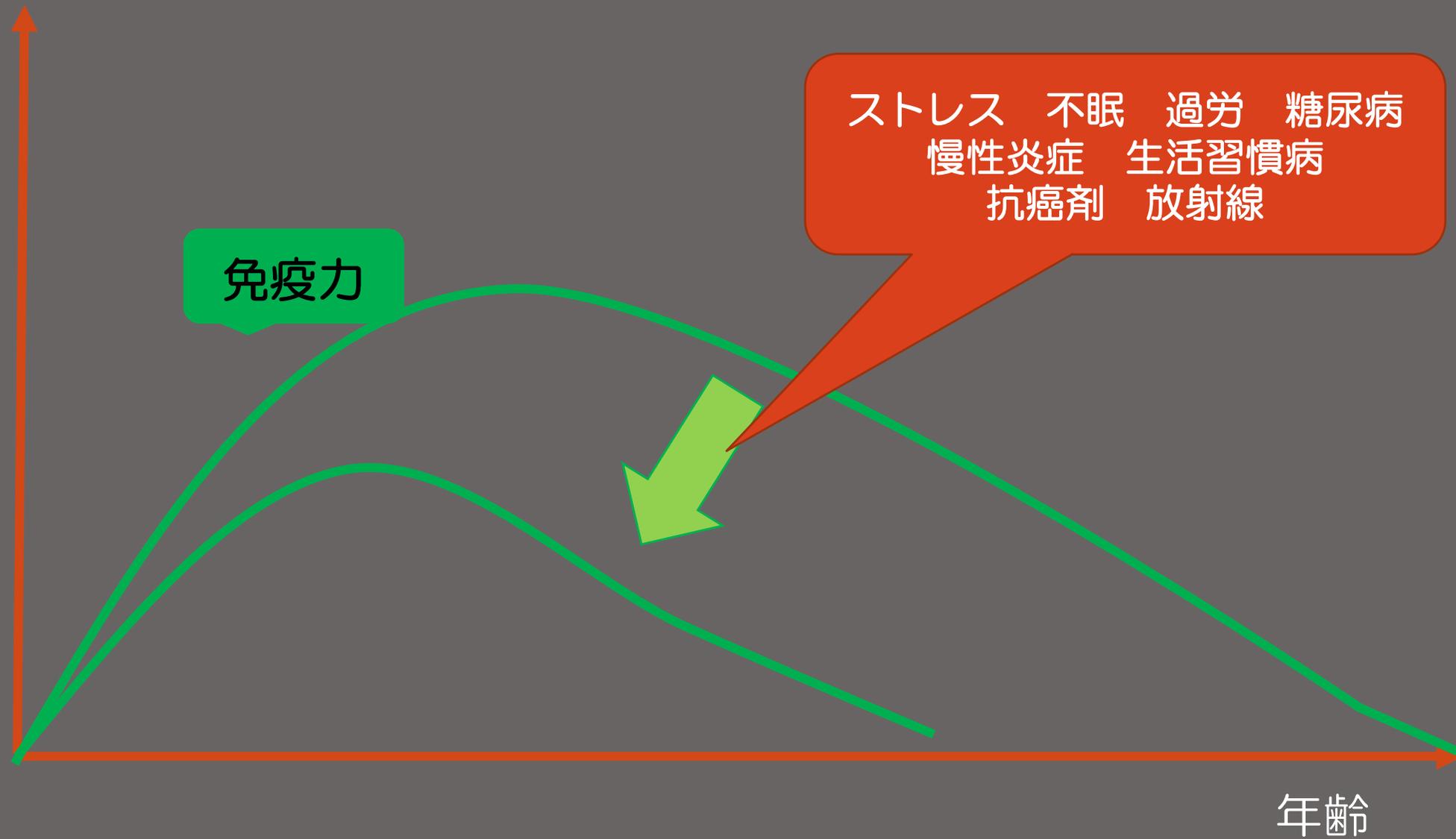
免疫力が下げる



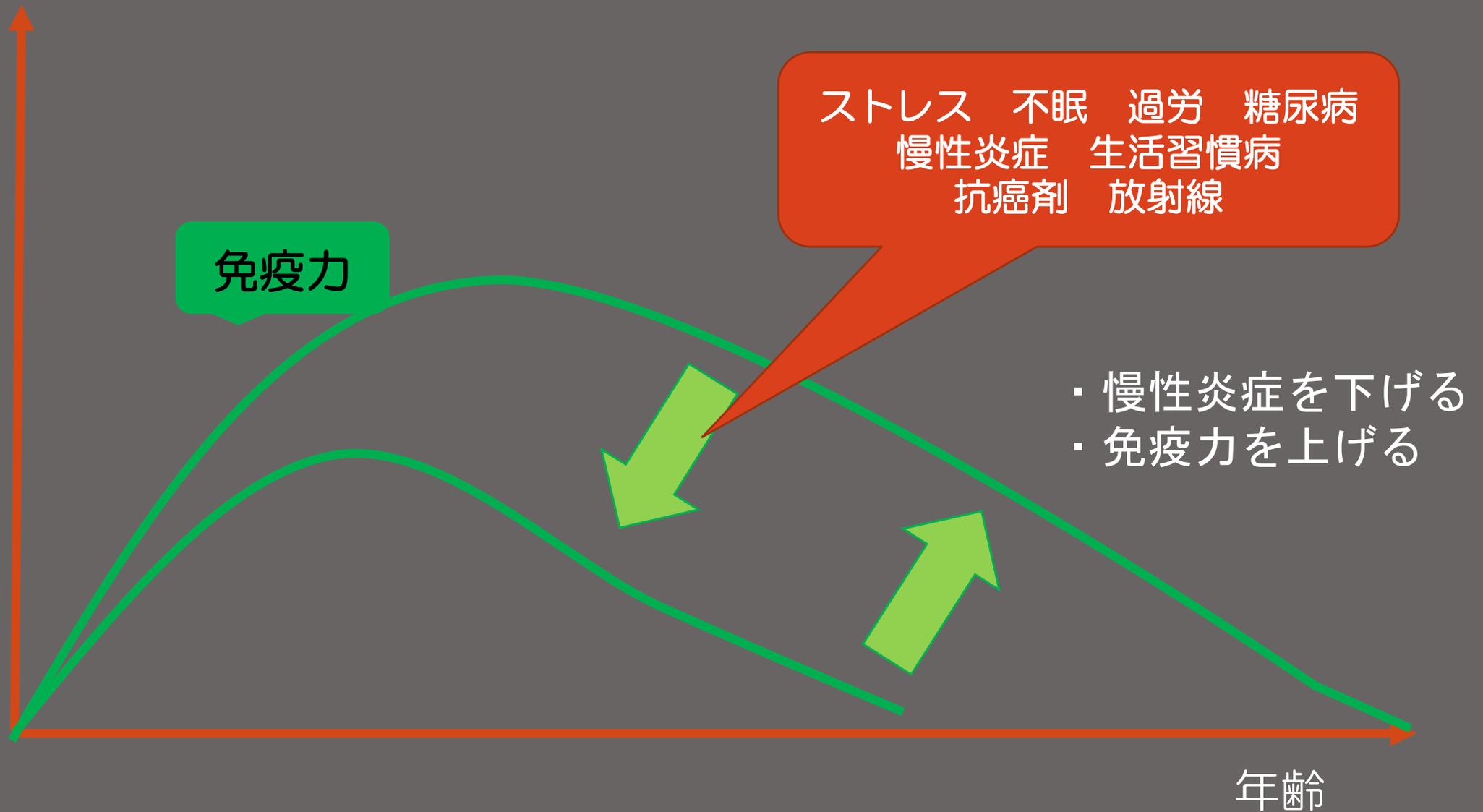
がん細胞を育てる



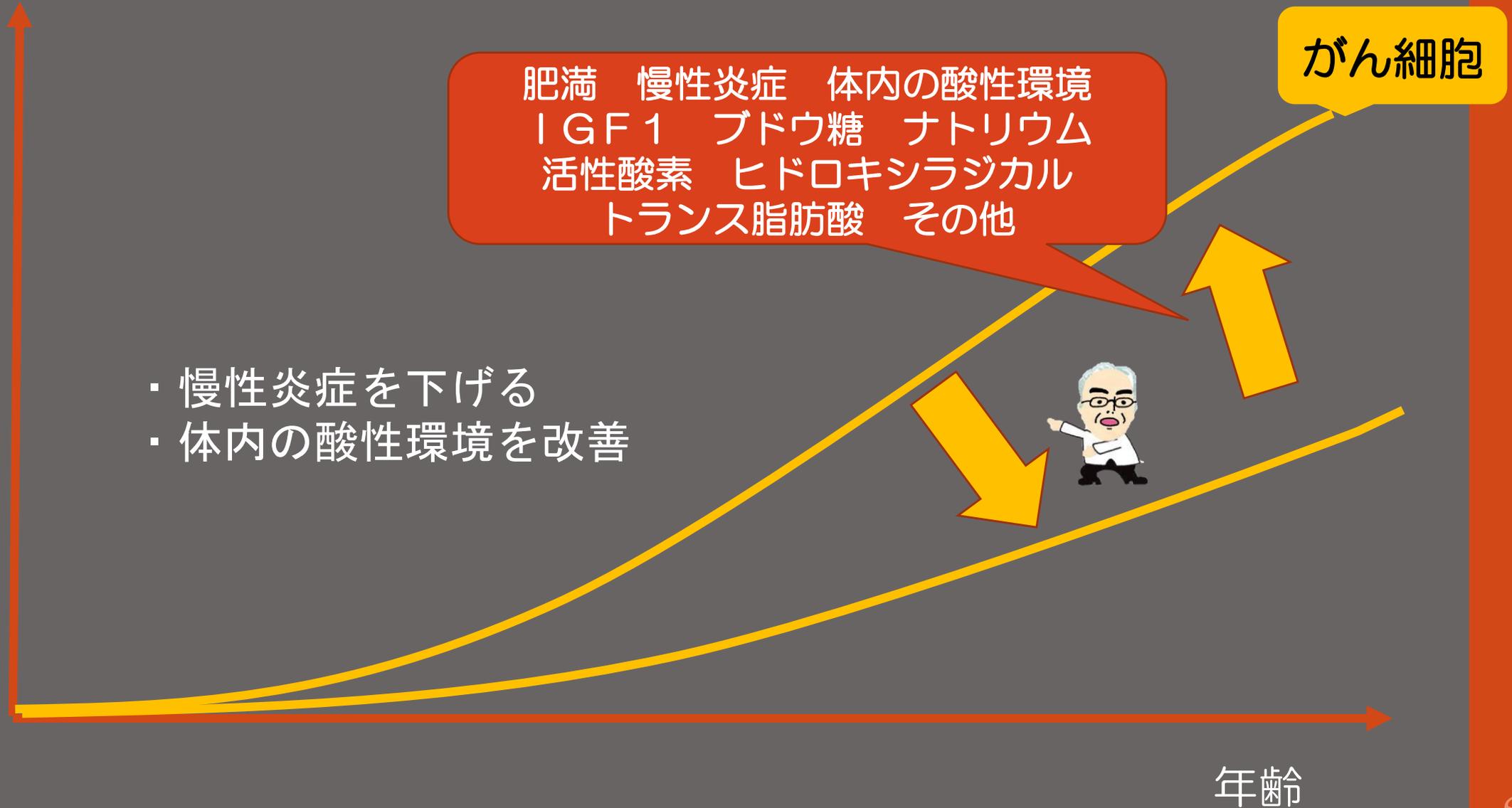
免疫力を下げる



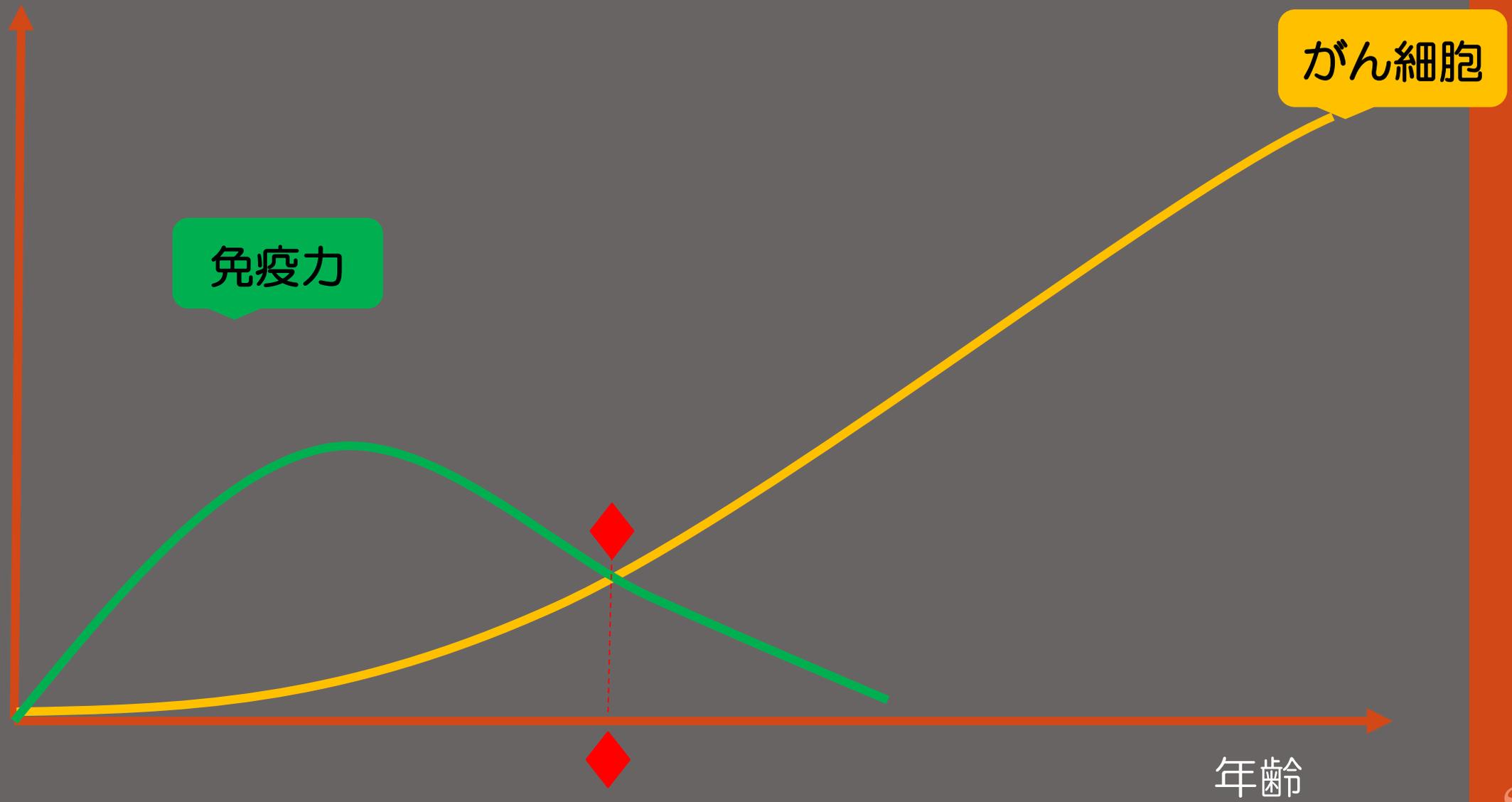
免疫力を上げるには



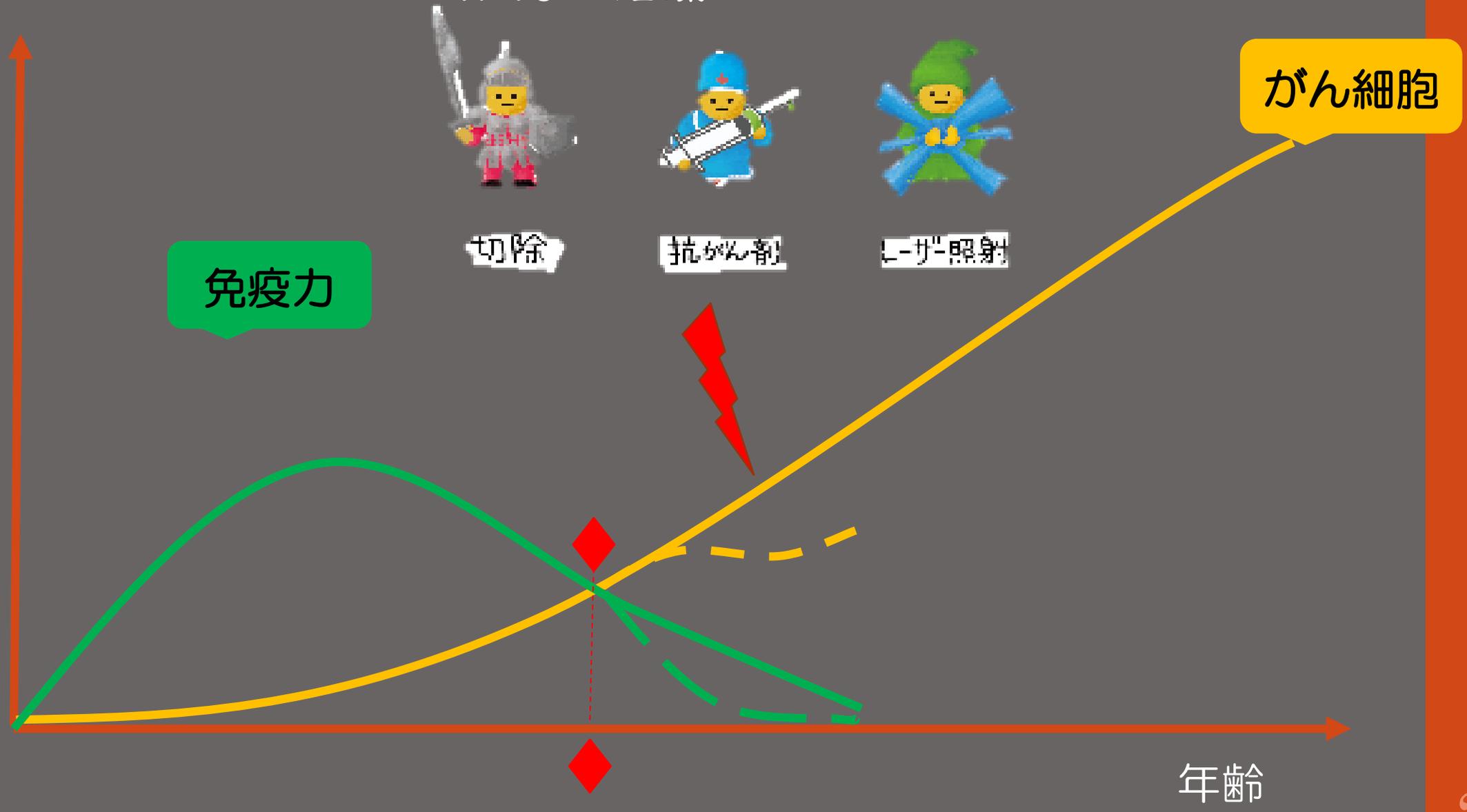
がん細胞を育ちにくくする



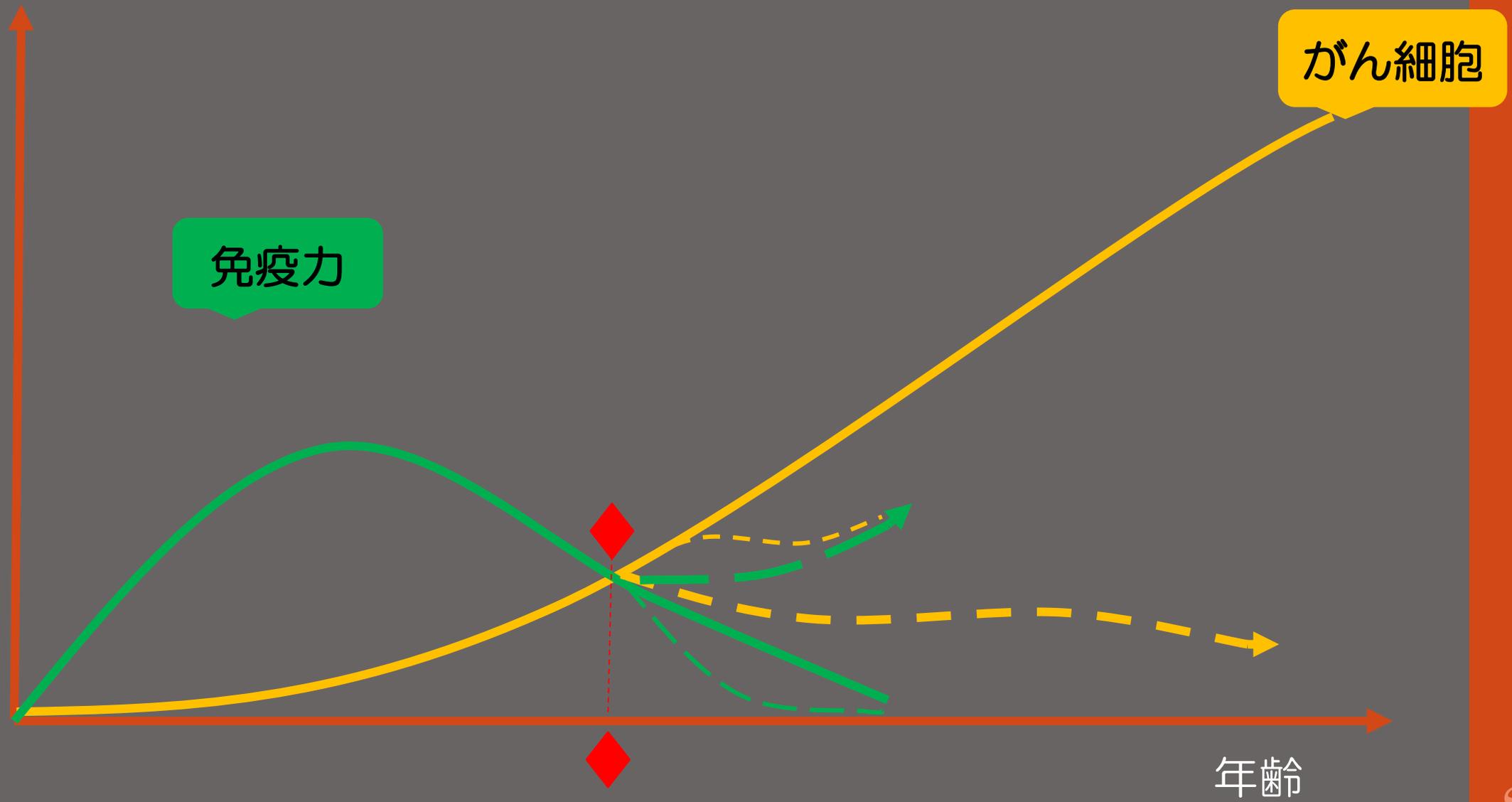
がんが発症



がんの治療



免疫力が下げる



- 高カロリー一食
- 過食
- 糖尿病
- 肥満



慢性炎症

癌

- 和田屋とは

- 和田屋のごはんおすすめするワケ

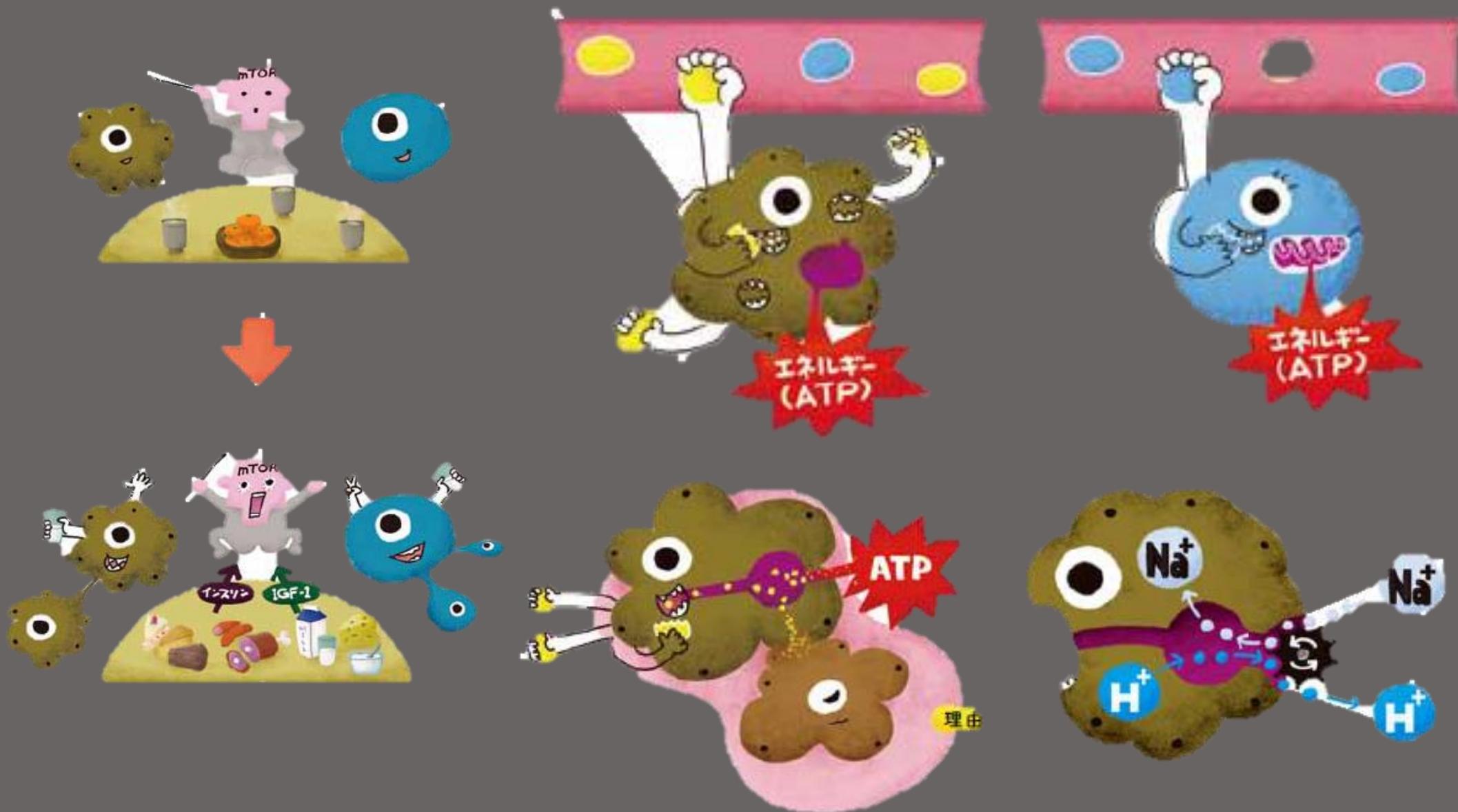
- がん細胞を育てたのは

- がん細胞の性格

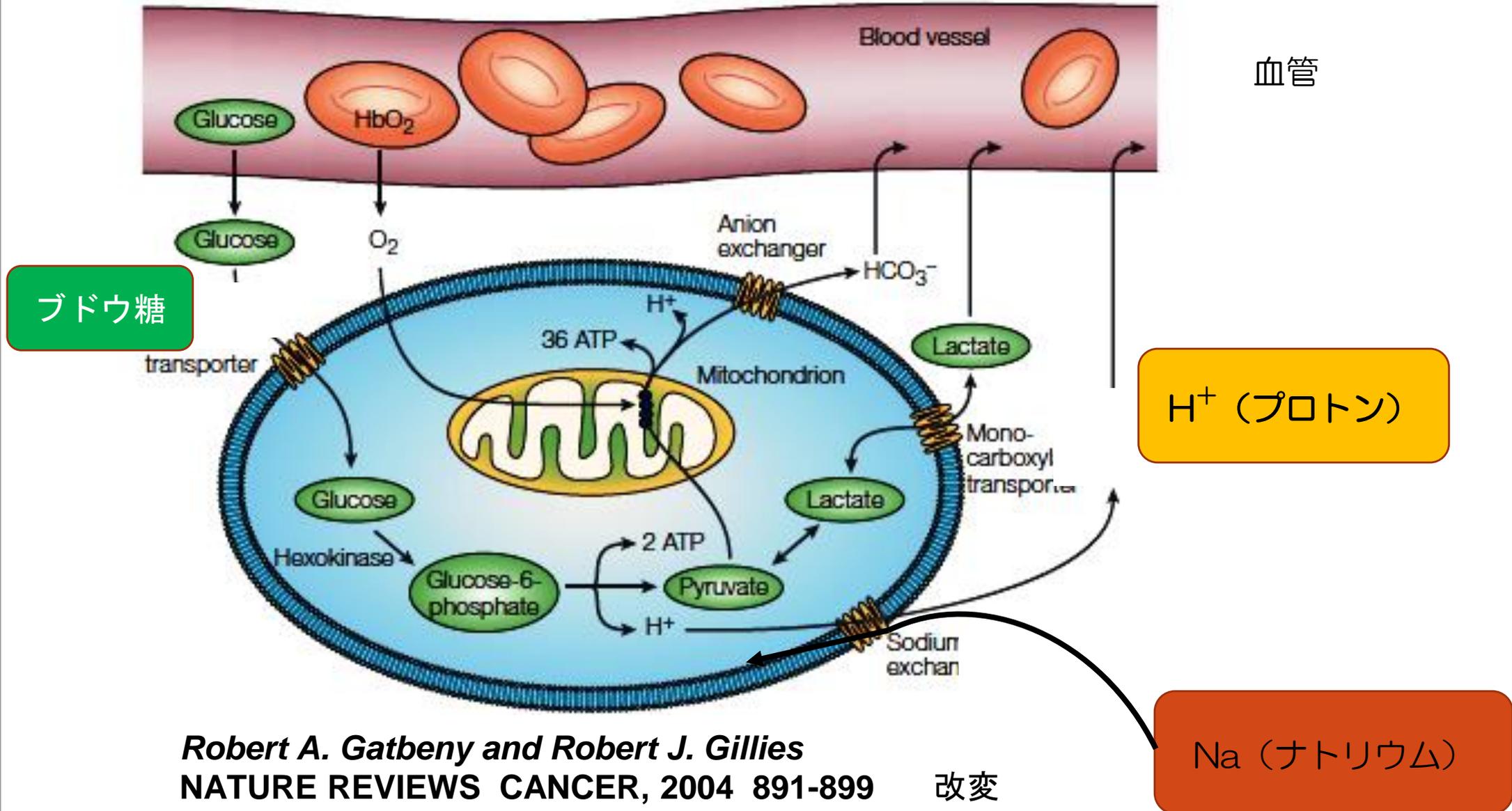
- 和田屋のごはんのポイント

- 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



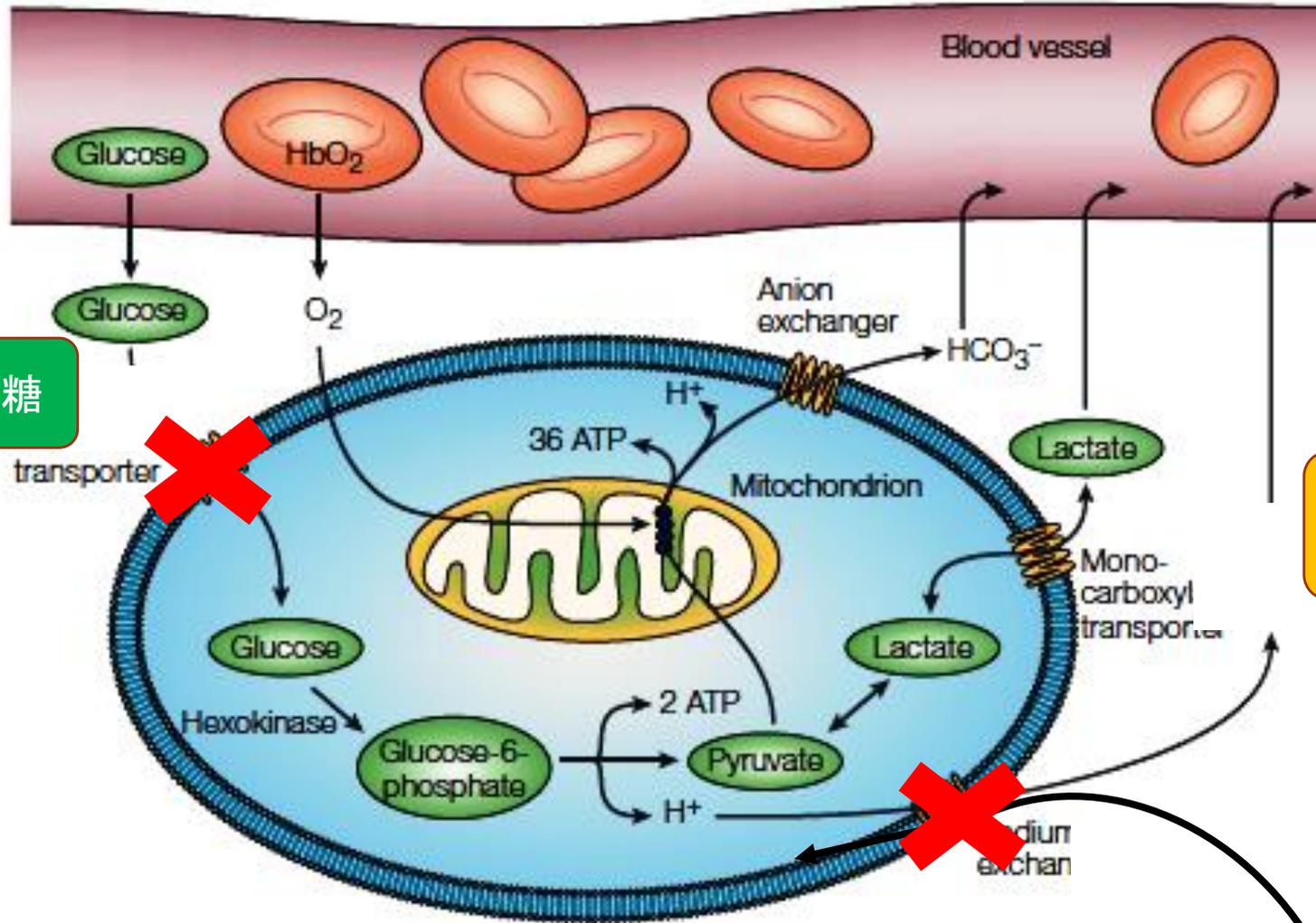
Warburg 効果 ワールブルグ効果



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

改変

Warburg 効果 ワールブルグ効果



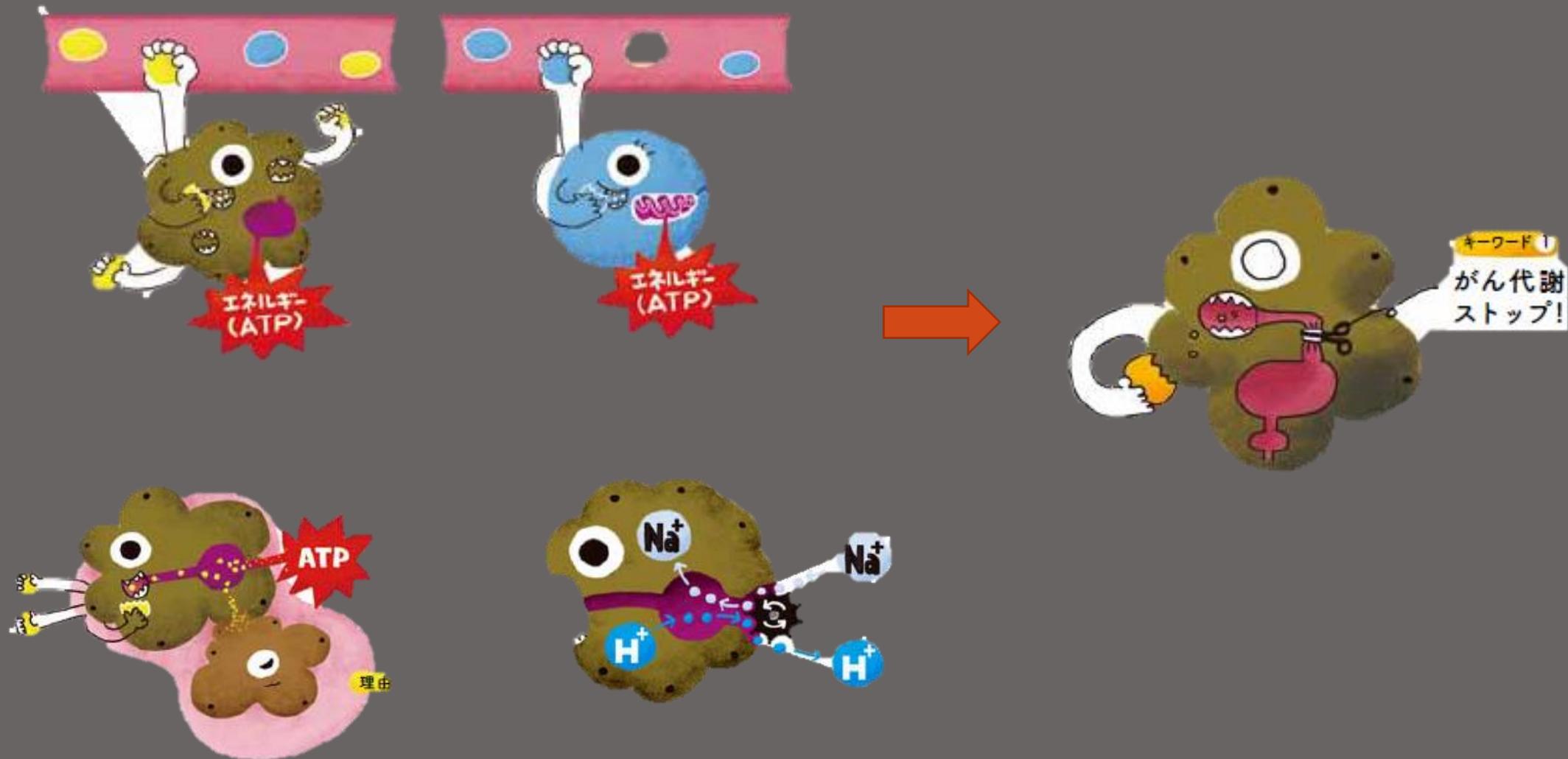
血管

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めするわけ

・ がん細胞を育てたのは

・ がん細胞の性格

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

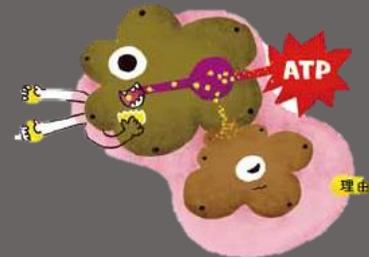
～がんは糖分で生きている





1 炭水化物は精製していない物で 控えめに摂る

- 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
- mTORが活性化する



玄米 全粒粉



2 塩分を控える ～がんは塩分を好む

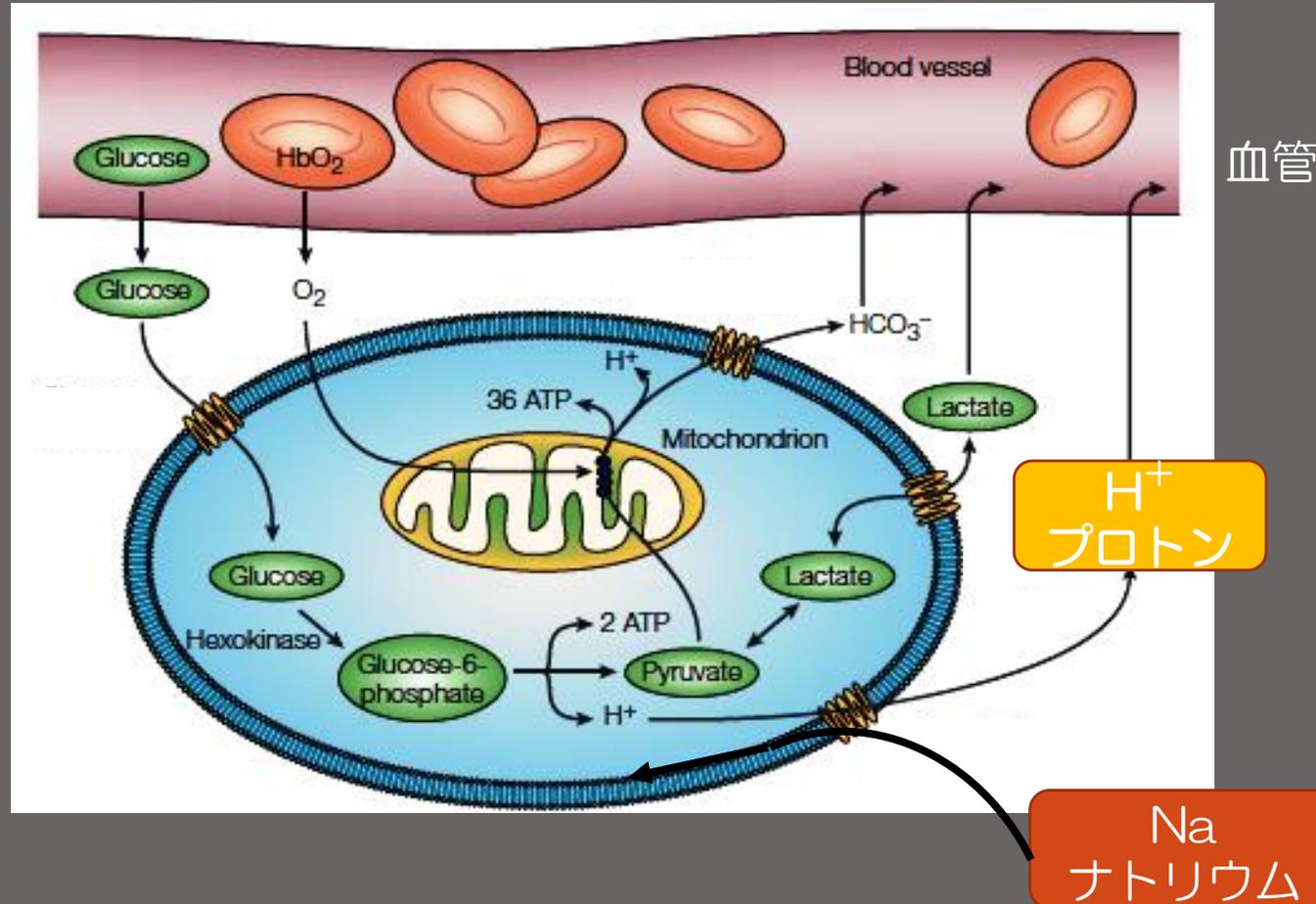


「がんに負けないからだをつくる和田屋のごはん」より



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

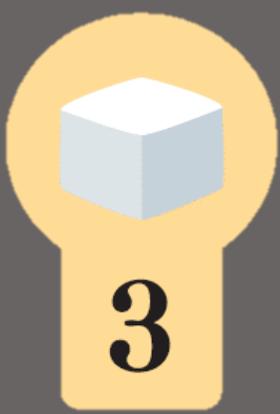


3 タンパク質は植物性のものや魚で摂る



「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

3



DHA
ドコサヘキサエン酸

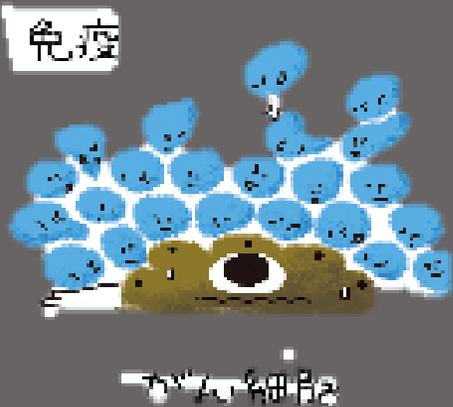
- DHAの働き
- ・悪玉コレステロールや中性脂肪を下げる
 - ・脂肪燃焼を促進
 - ・脳の働きを良する

EPA
エイコサペンタエン酸

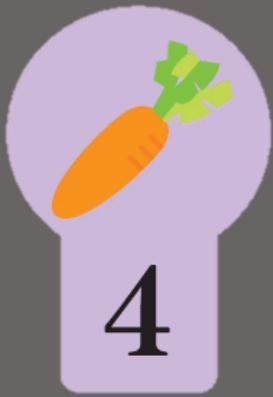
- EPAの働き
- ・動脈硬化の予防
 - ・認知症やうつ改善



4 野菜・果物・きのこをたくさん摂る ～からだの免疫をたかめる



「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

Plant base whole food



野菜サラダ

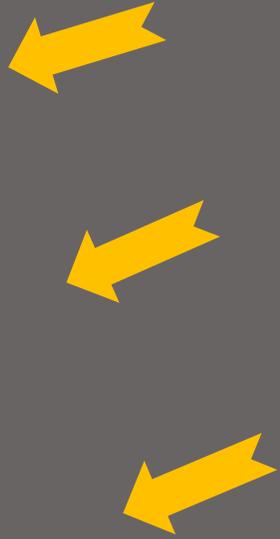
4 野菜・果物・きのこをたくさん摂る



「がんには負けないからだをつくる和田屋のごはん」より

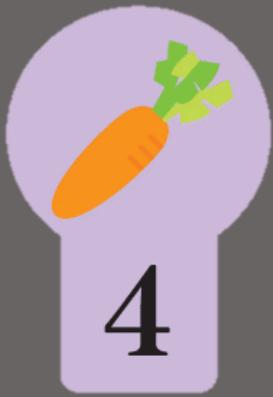


4 野菜・果物・きのこをたくさん摂る



抗酸化物質

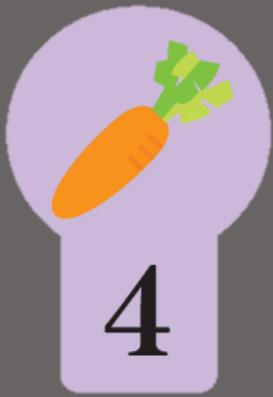
野菜果物ジュース



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

「がんにはげ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 ～がんの炎症を抑える



「がんに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

- 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
- 細胞の癌化を防ぐ
- 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





6 乳製品は摂らない ～がんを育てる



「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 ～がんによい環境を作らない



「がんを負けないからだをつくる和田屋のごはん」より



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

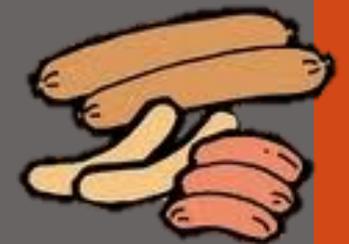
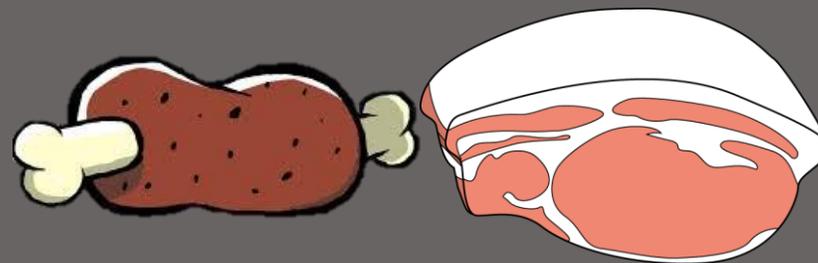
- LDLコレステロールをふやし
- 動脈硬化を促進する
- 免疫力を低下させる

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

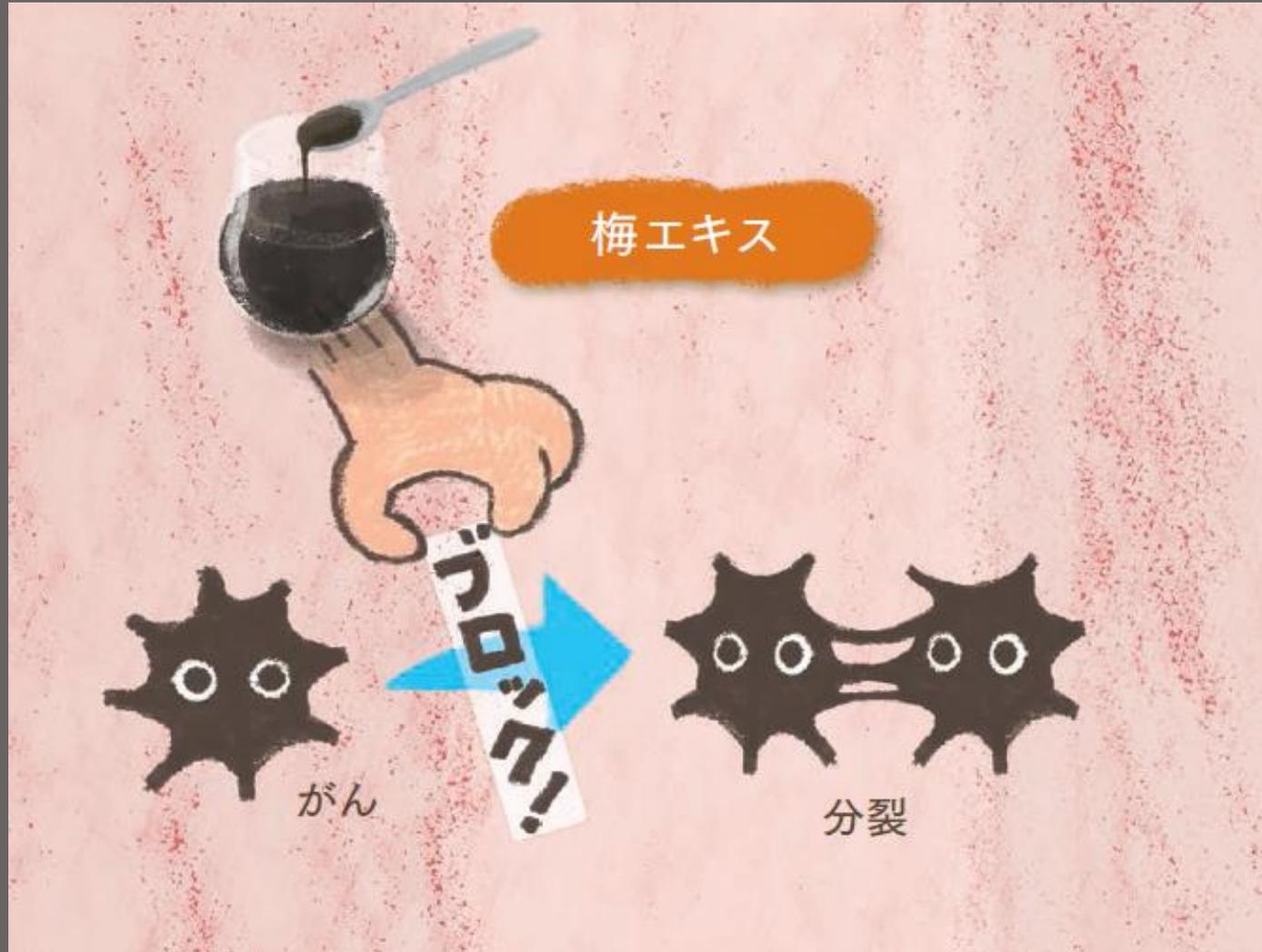
ハム・ソーセージには塩分が多い

体内が酸性化する



梅エキスを摂る ～がんの代謝と炎症を抑える

番外



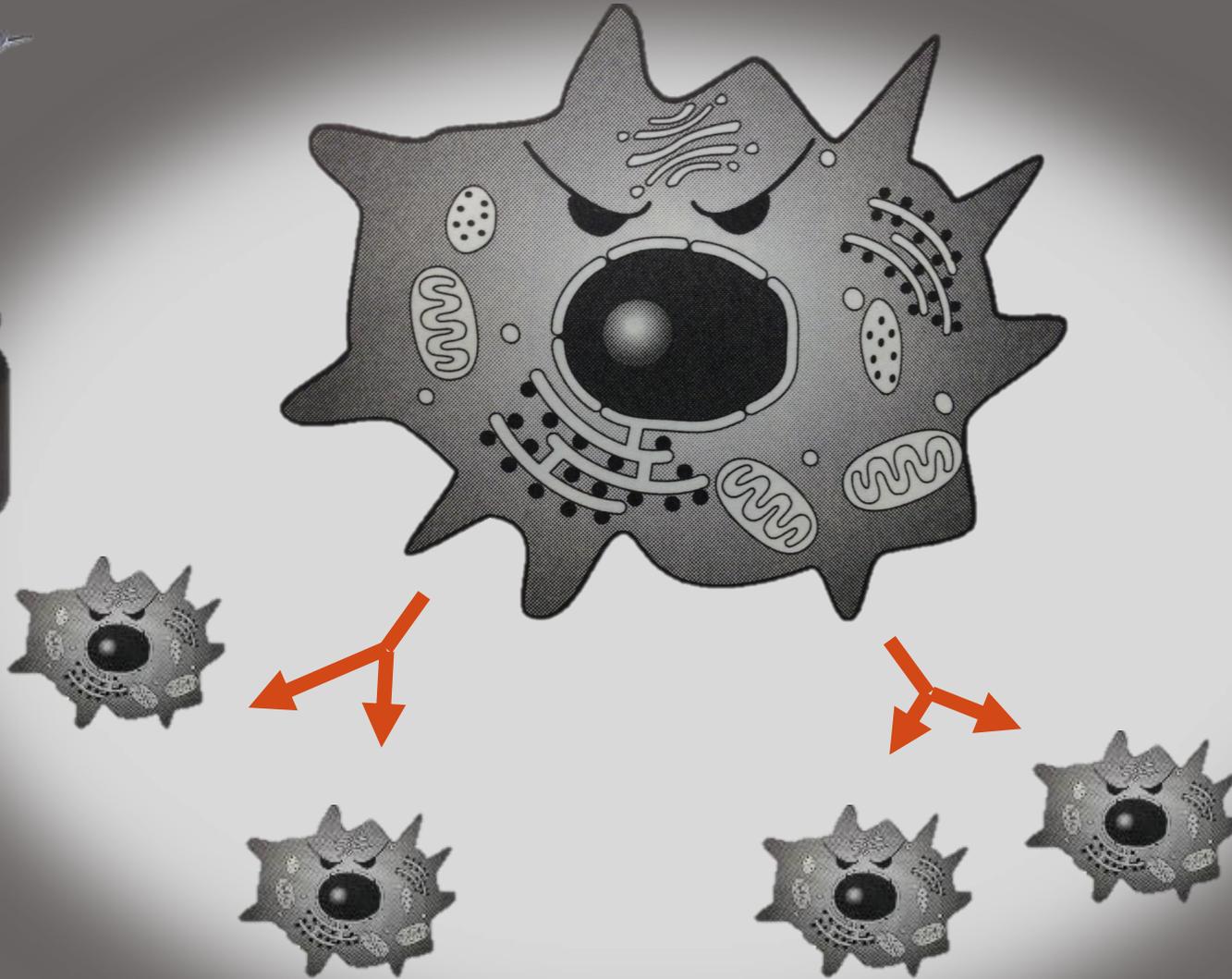
「がんを負けないからだをつくる和田屋のごはん」より

番外

梅エキスを摂る



ウメテルペン



ミサトールW



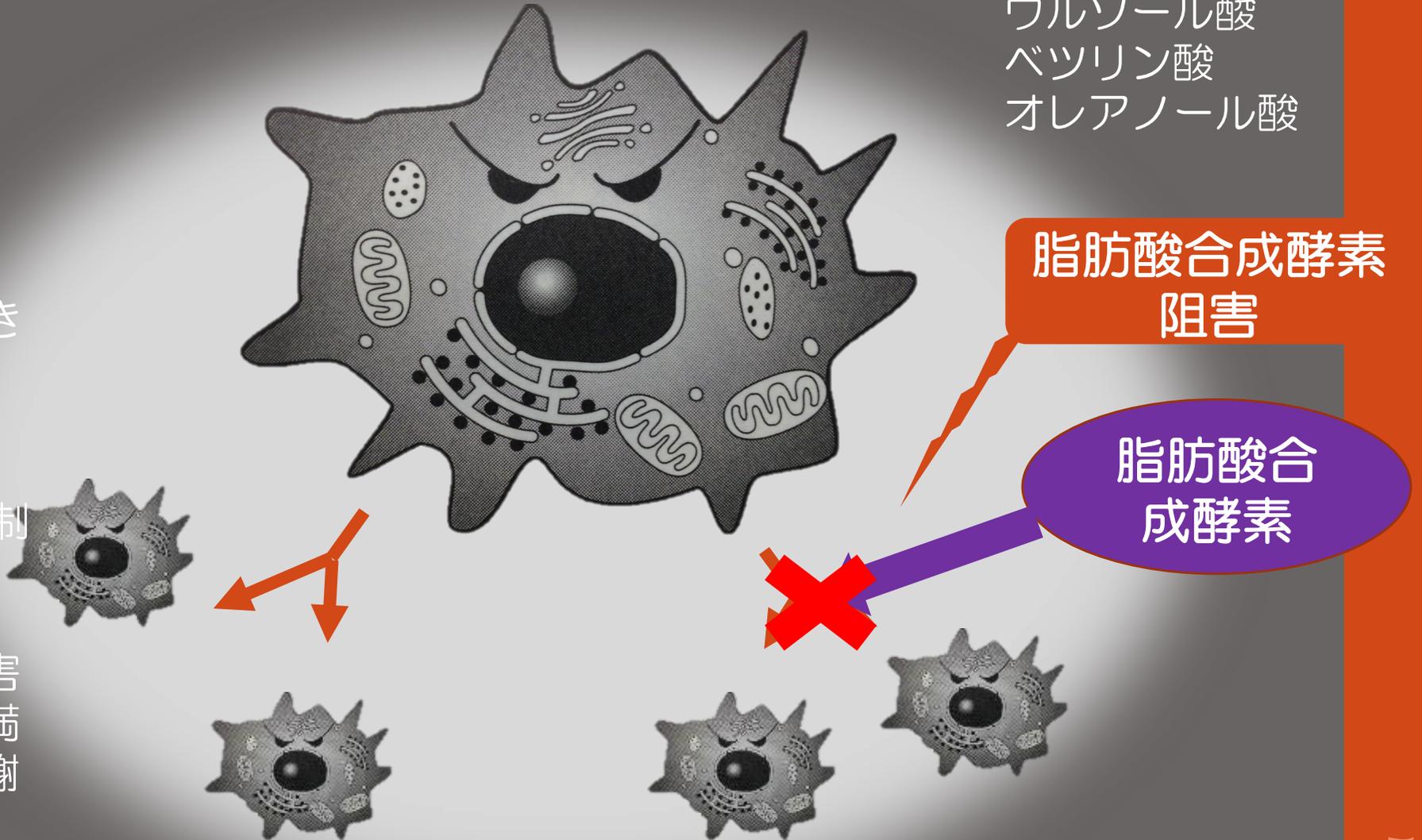
トリテルペノイド
ウルソール酸
ベツリン酸
オレアノール酸

梅エキスを摂る

番外

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



がんに負けないからだを作る

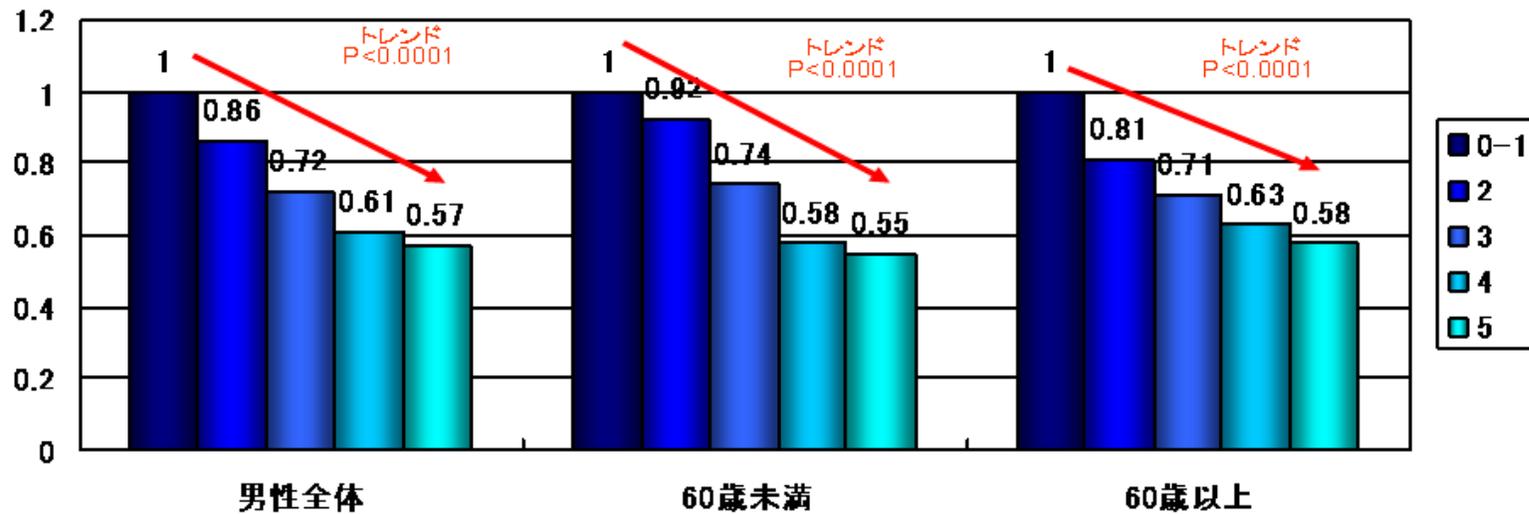
食事以外のポイント



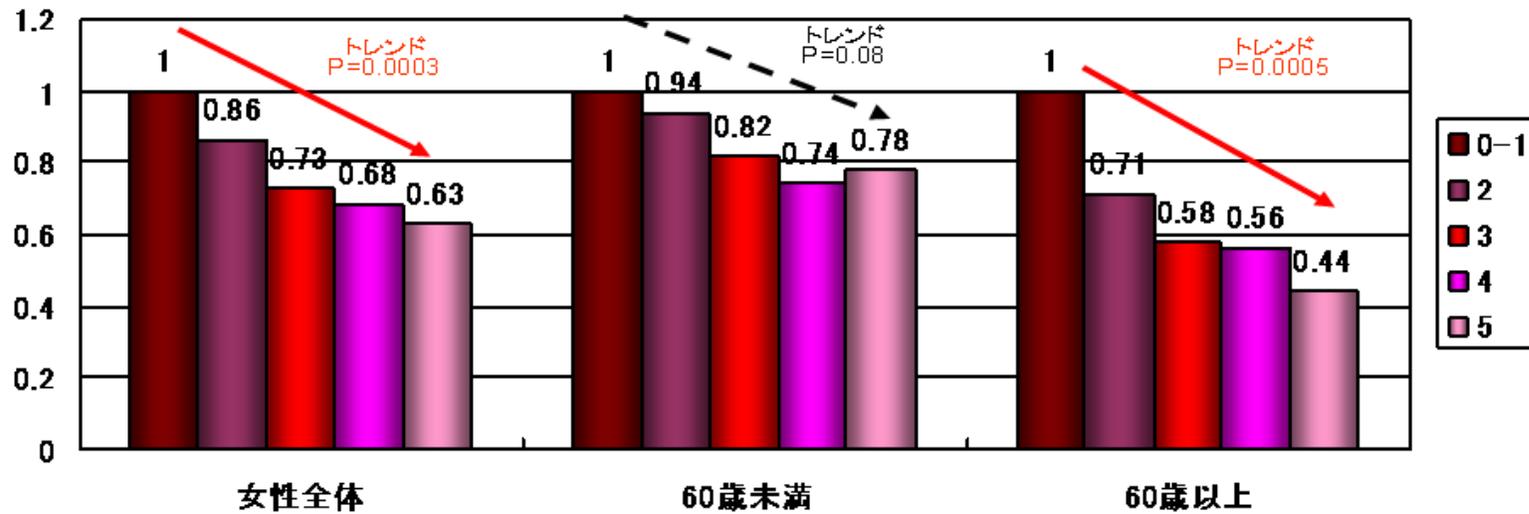
- 梅エキスを摂る
- 体を温める
- 適正体重
- ストレスを軽減する
- 適度な運動



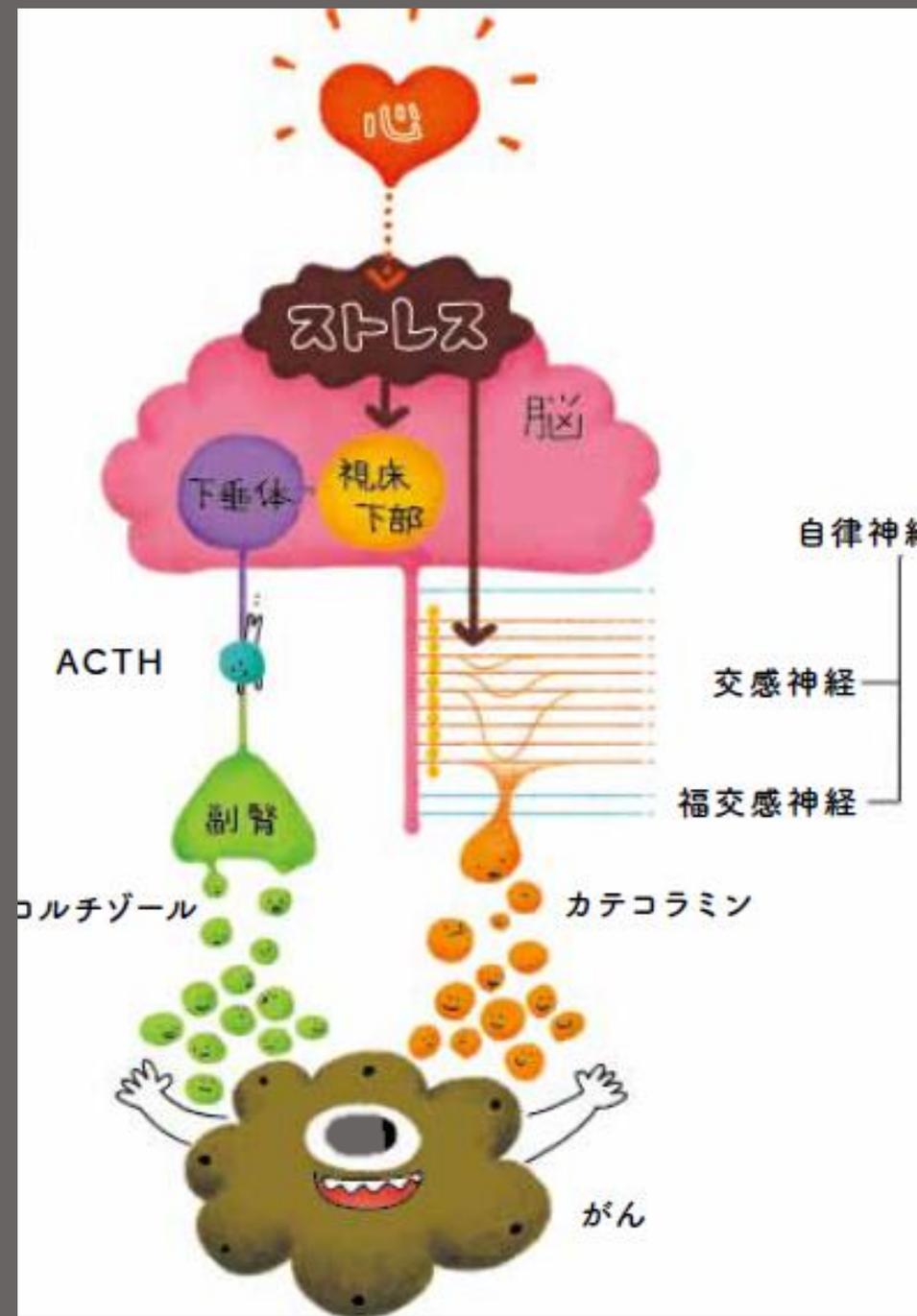
男性 表2. 5つの健康習慣とがん



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

・がん細胞の性格

・がん細胞を育てたのは

・和田屋のごはんおすすすめするワケ

・和田屋とは

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

• がん細胞を育てたのは

• がん細胞の性格

• 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

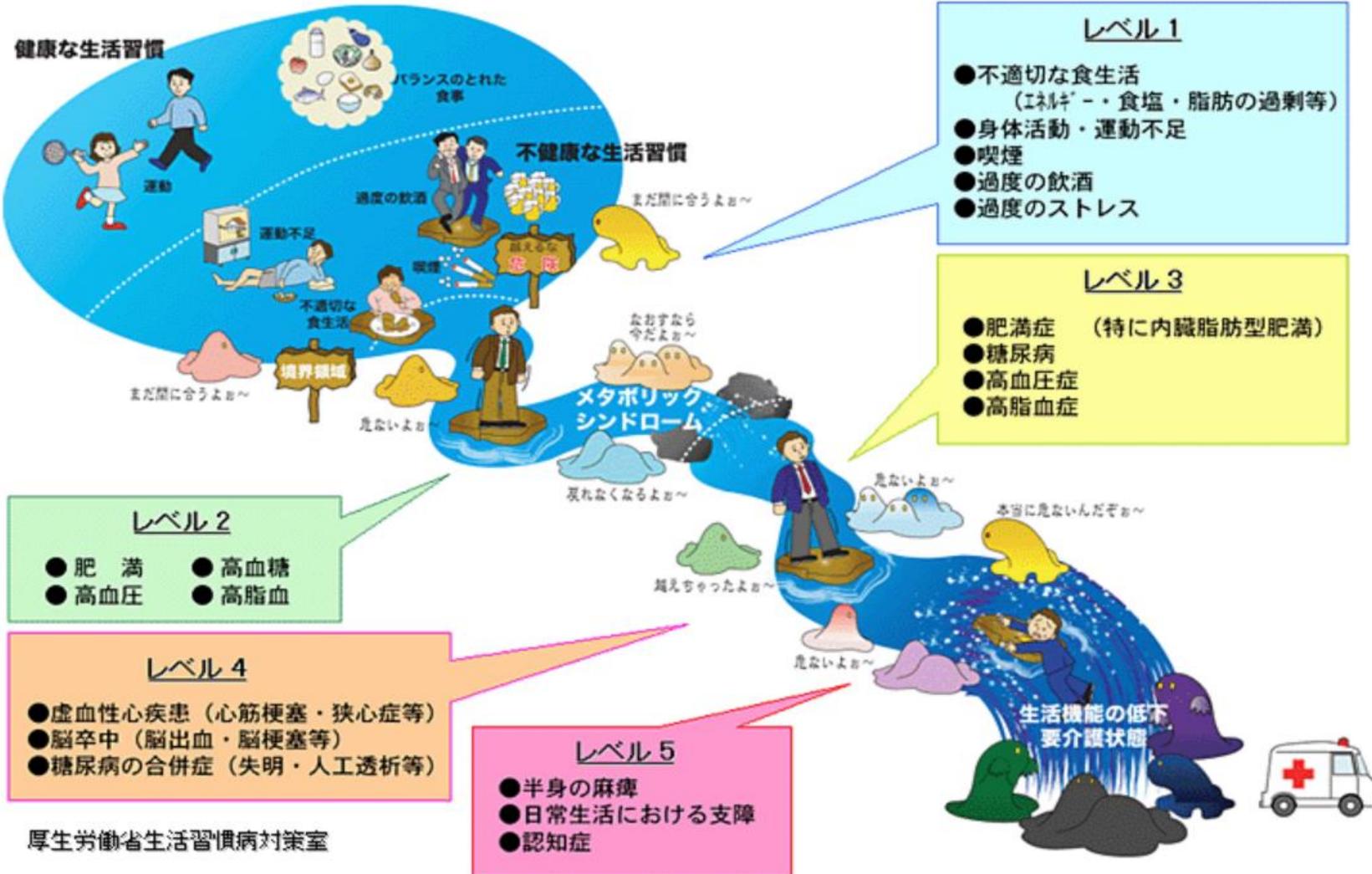
• 和田屋のごはんのレシピ

• からだの現状把握



「がんに負けないからだをつくる和田屋のごはん」より

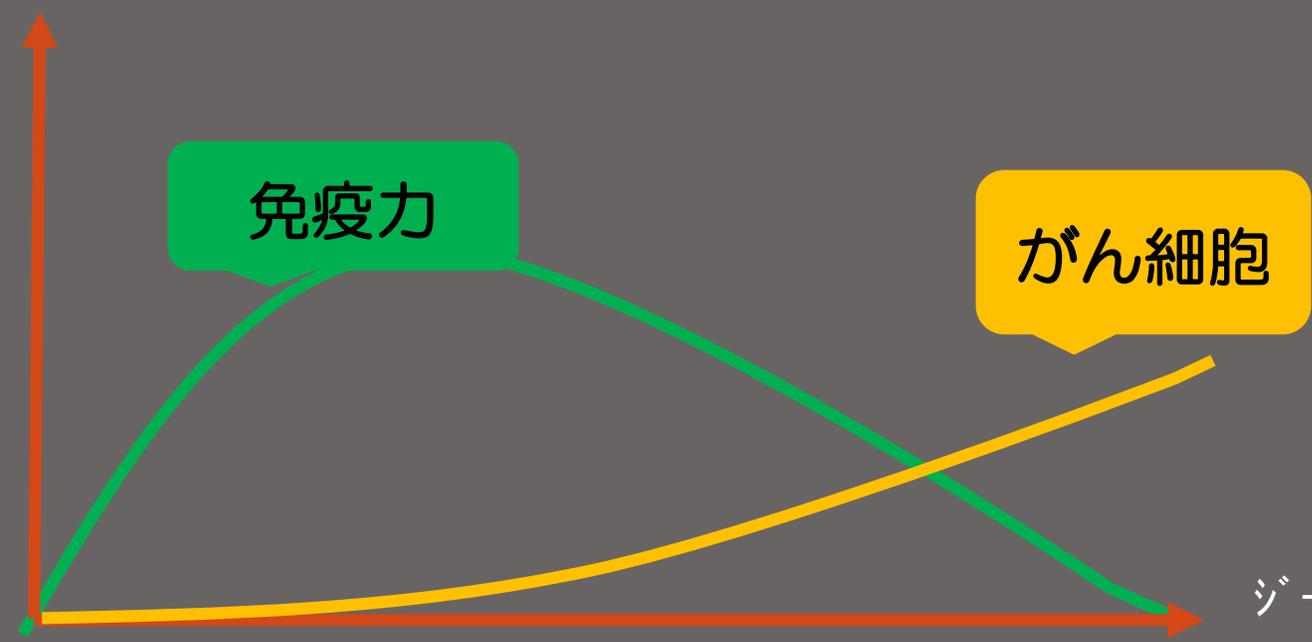
生活習慣病のイメージ



・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

・ 和田屋とは

・ 和田屋のごはんおすすめするワケ

・ がん細胞を育てたのは食生活生活習慣

環境、糖分、塩分で元気になる

・ がん細胞の性格 慢性炎症がある酸性

・ 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 尿はアルカリに

がん

に負けない

ココろとからだの
つくりかた

浜口 玲央 + 長谷川 充子
+ 和田 洋己



和田屋のごはん

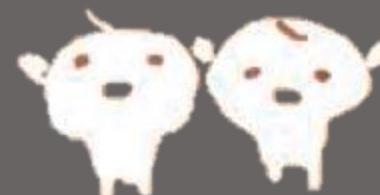
がんに負けないからだをつくる

和田洋己
長谷川充子
櫻幸





ありがとうございました



「がんに負けないからだをつくる和田屋のごはん」より