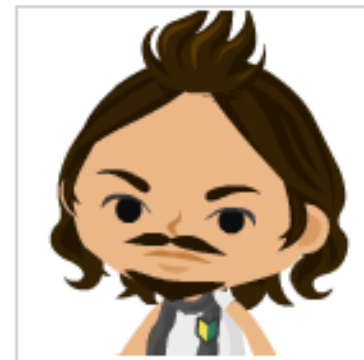


癌になりにくいからだを 作る食事のポイント



からすま和田クリニック 長谷川充子
2014.02.02

MS 男性 40歳 (昭和47年3月19日生れ)
癌性胸膜炎・骨盤転移

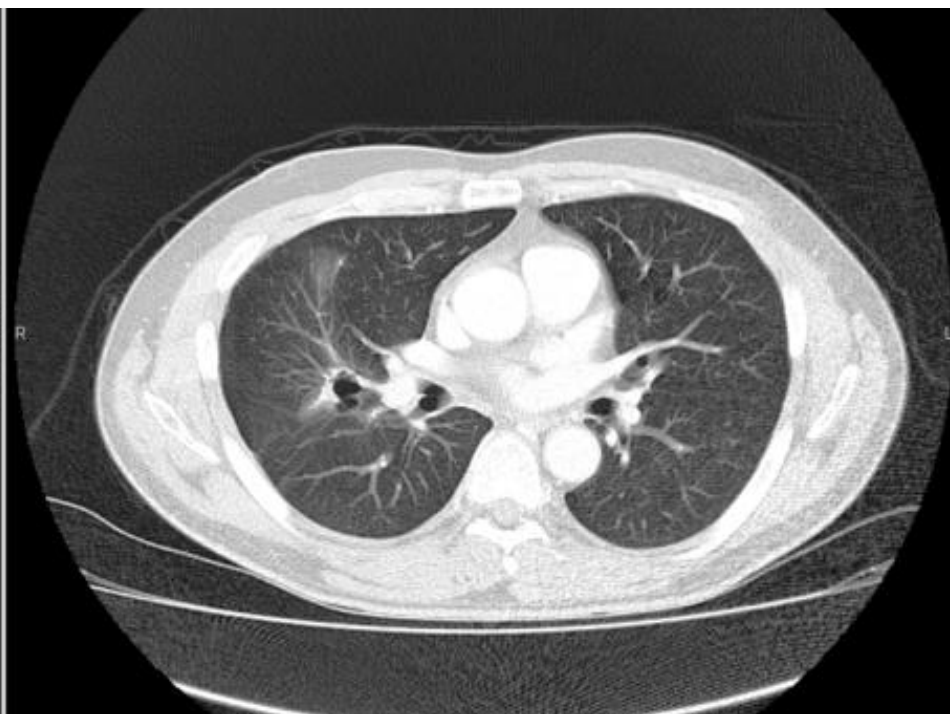
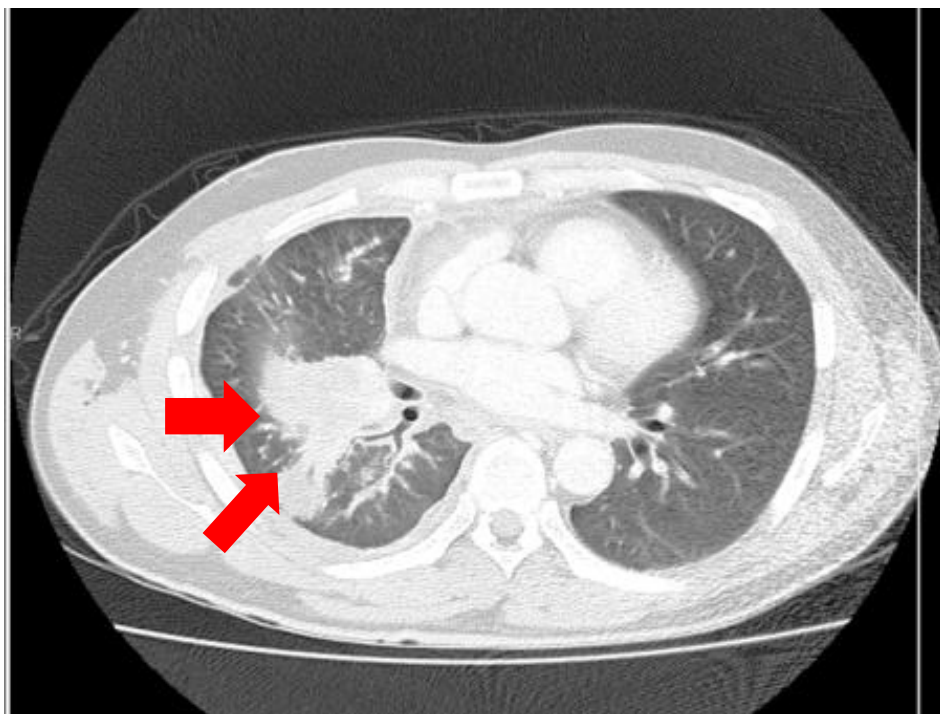


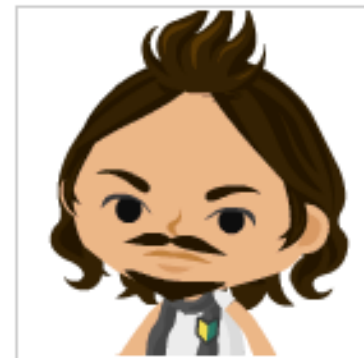
初診時

2012/2/7

4コース終了後

2012/8/2



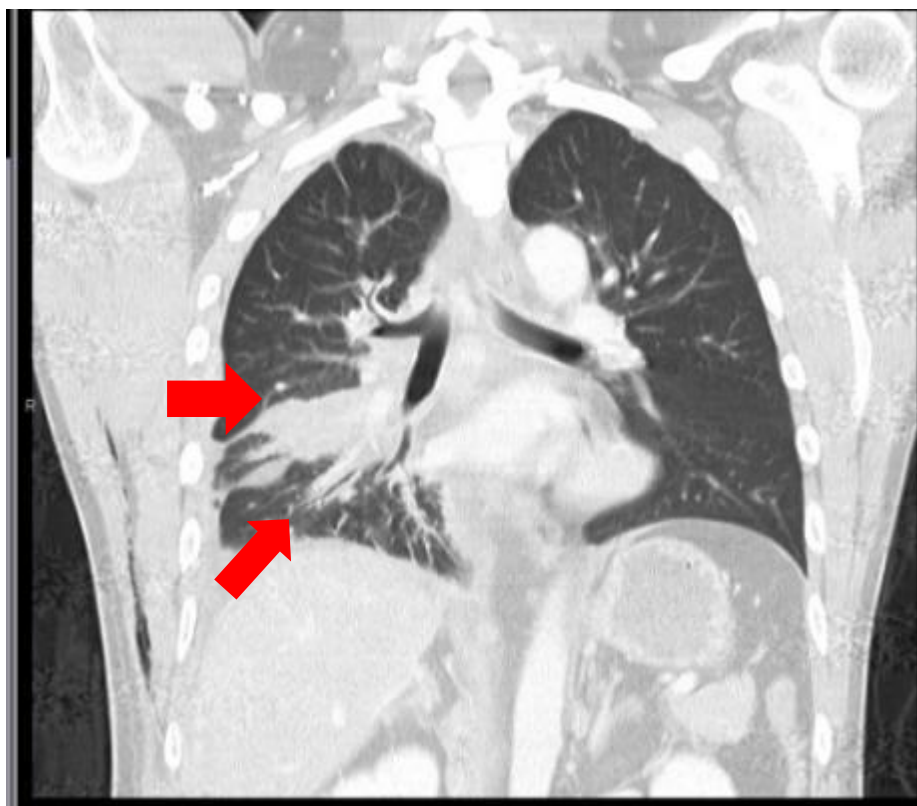


初診時

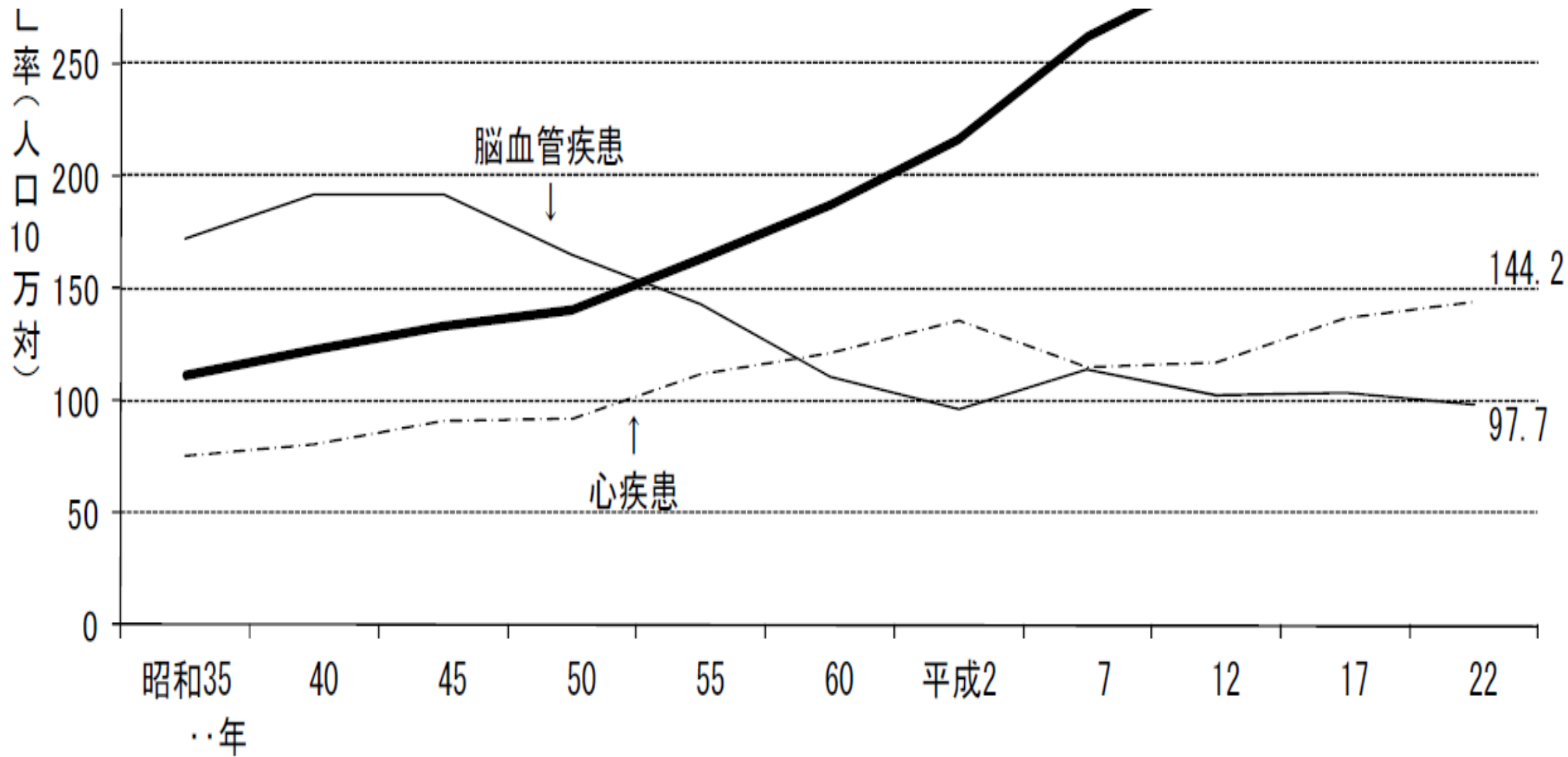
2012/2/7

4コース終了後

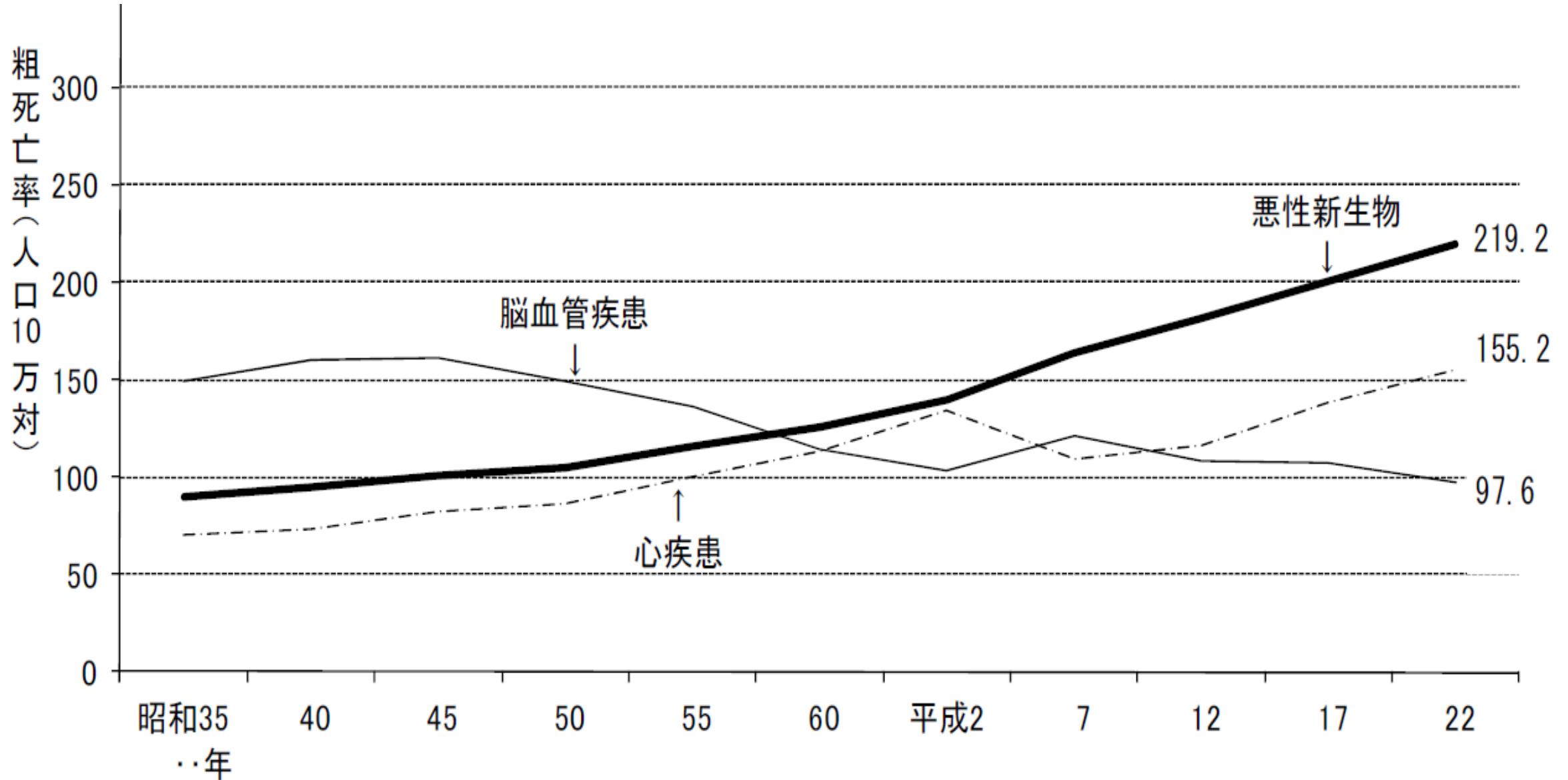
2012/8/2



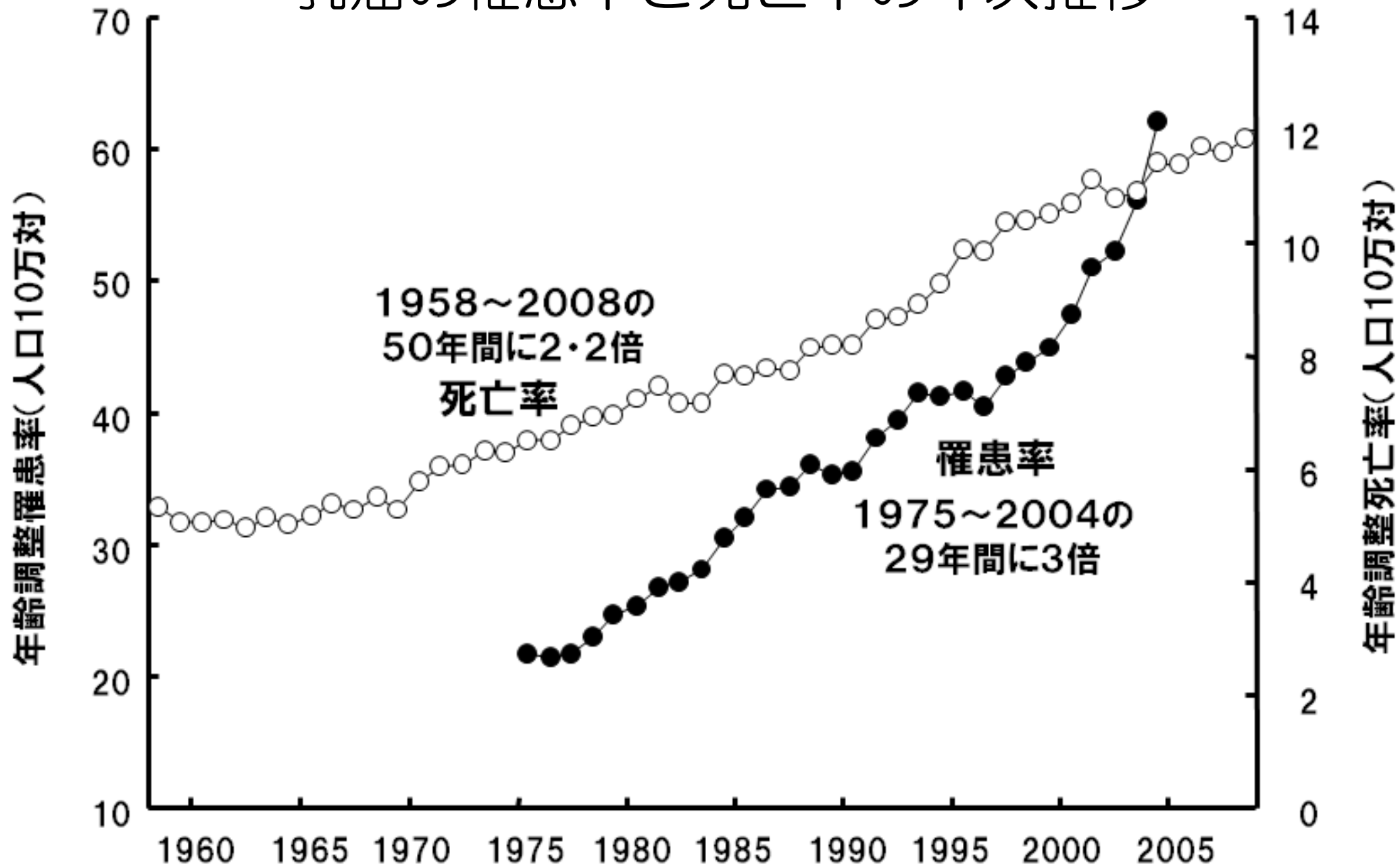
三大疾病の死亡率の年次推移（男性）



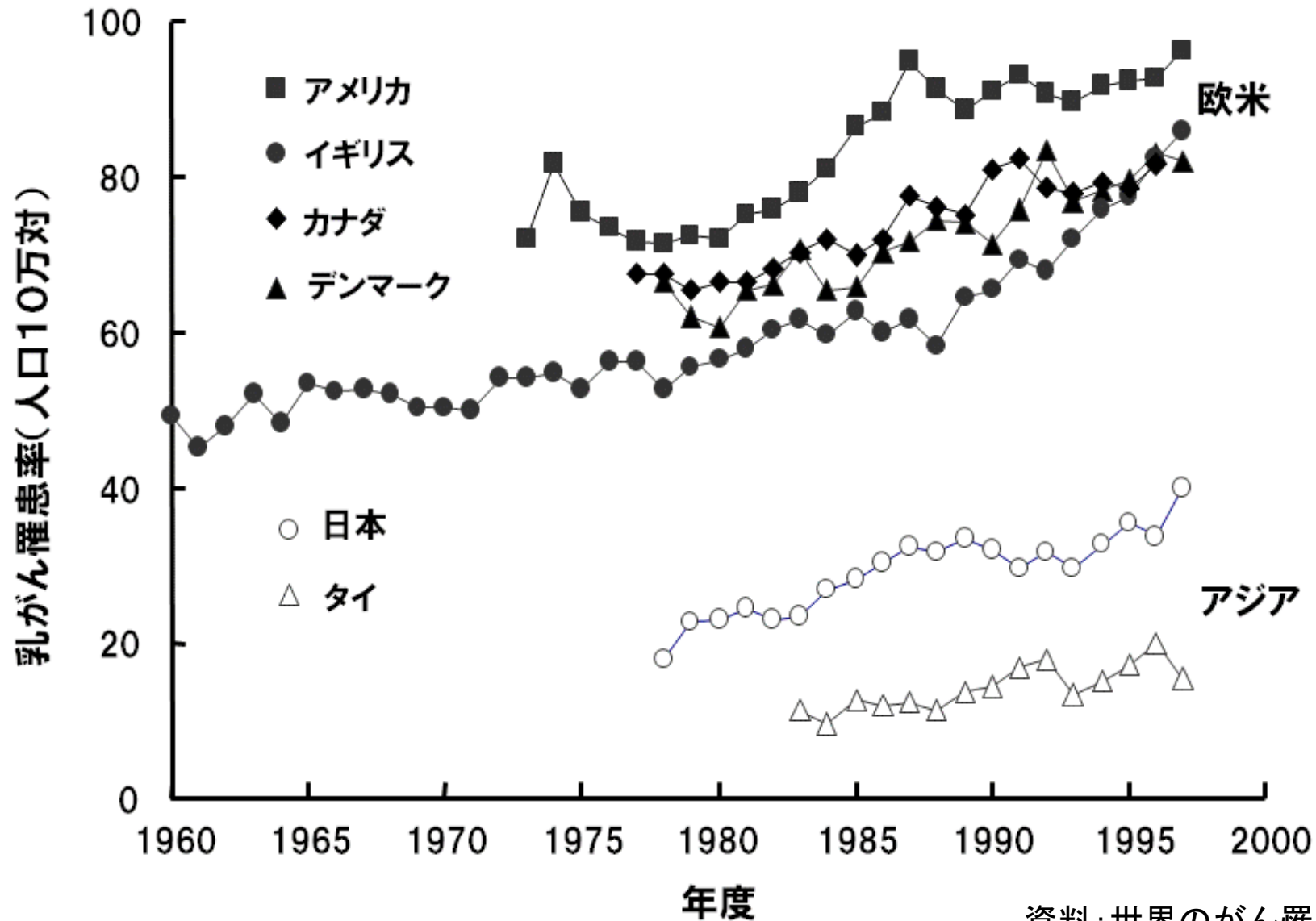
三大死因の死亡率の年次推移（女性）



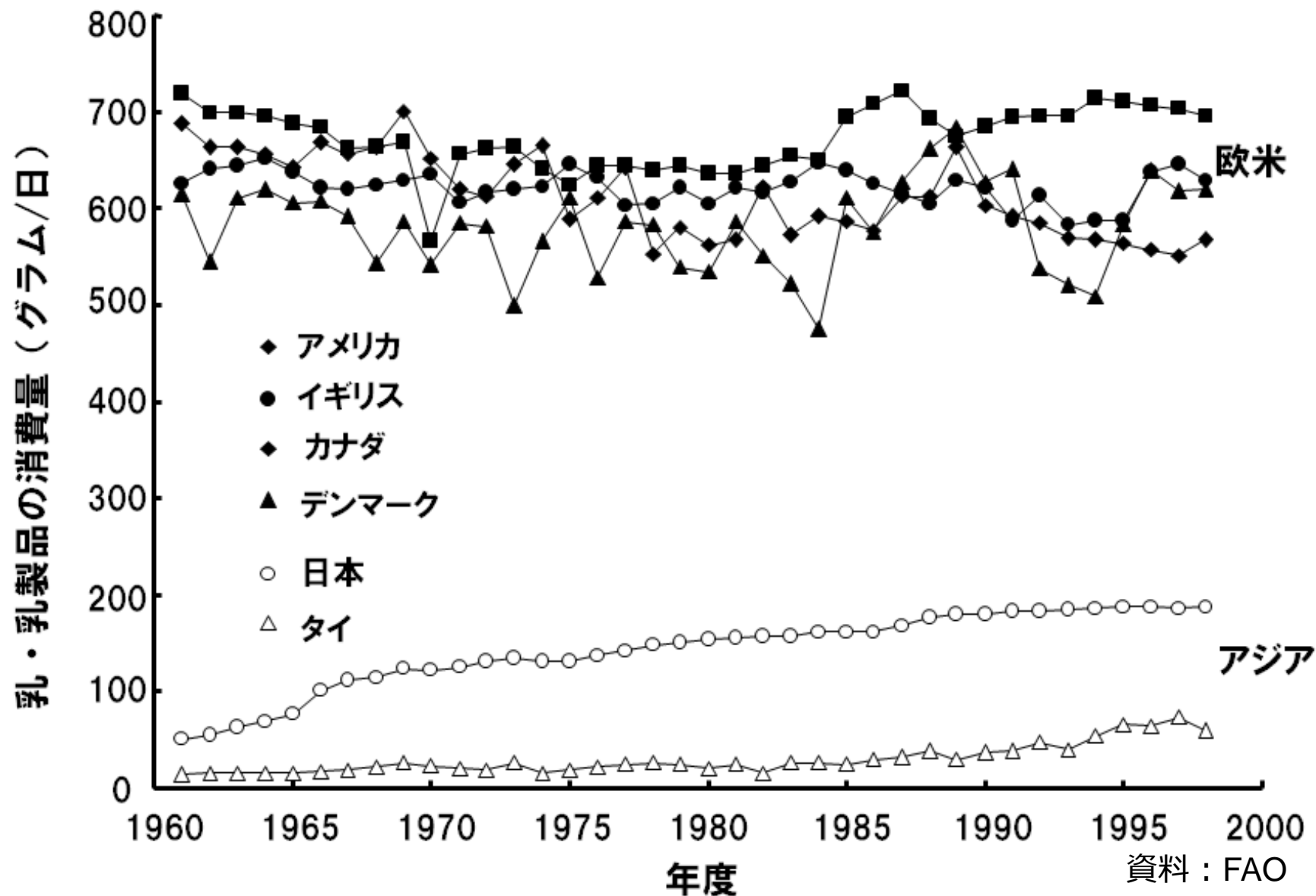
乳癌の罹患率と死亡率の年次推移



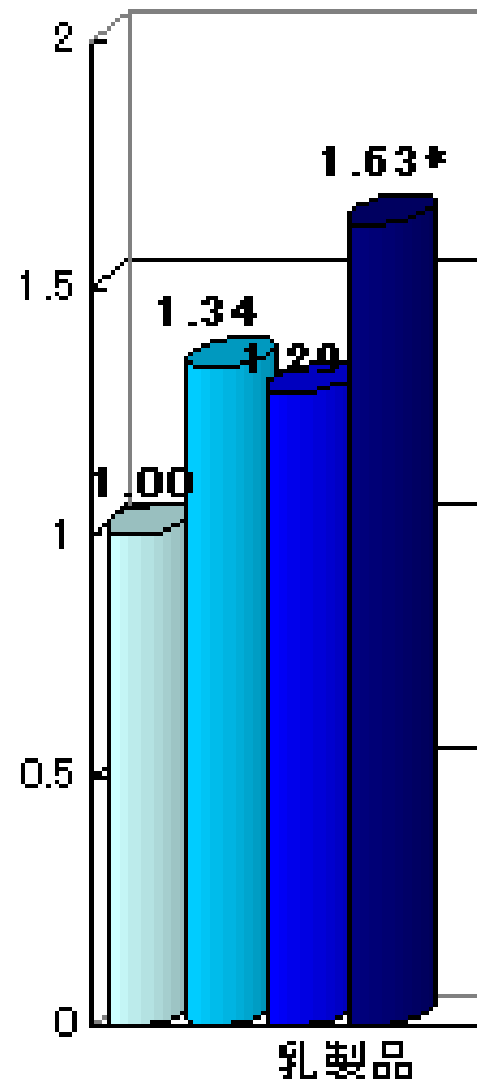
世界の乳癌罹患率(欧米とアジアの違い)



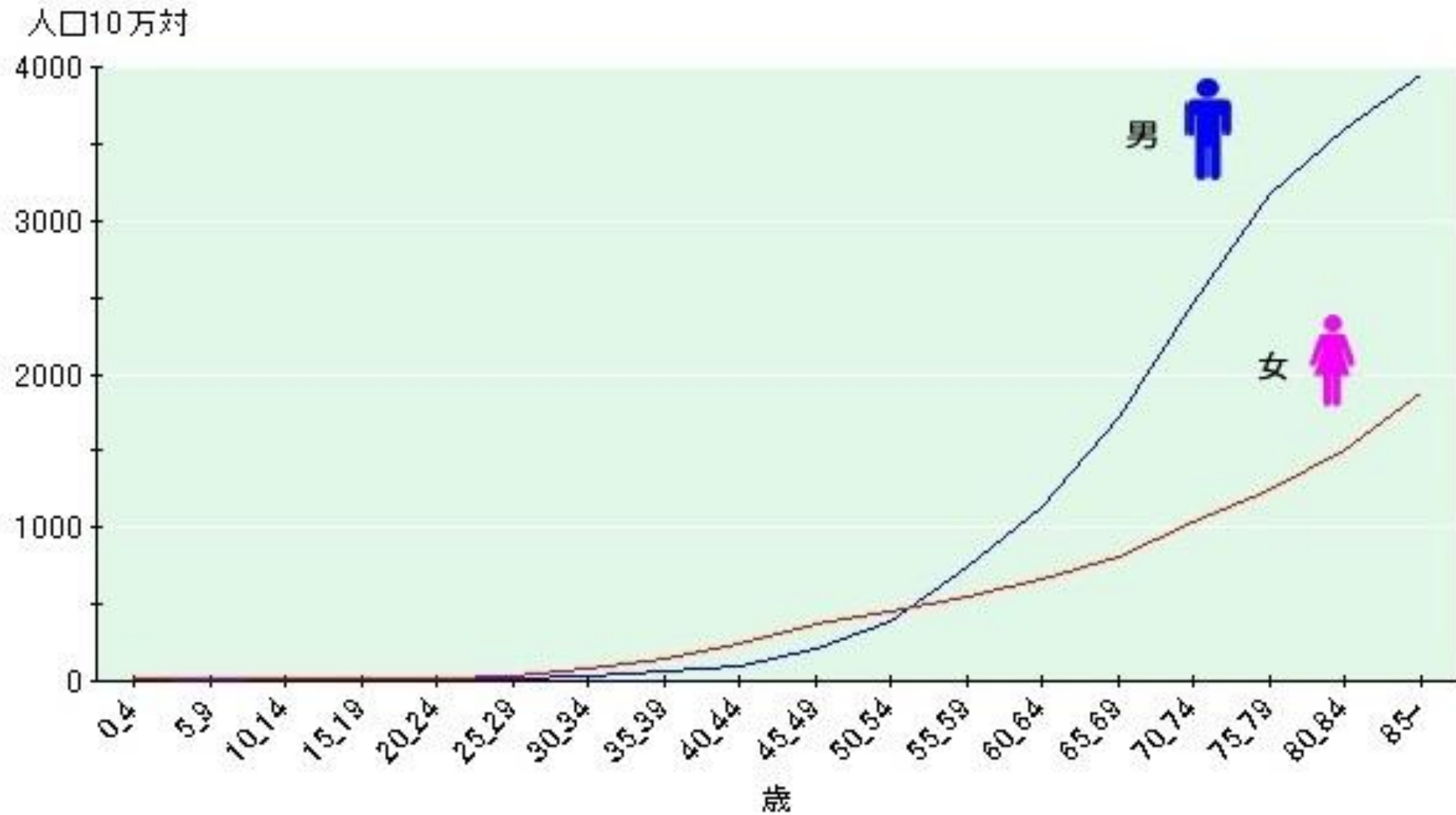
世界の乳・乳製品の消費量（欧米とアジアの違い）



前立腺がんのリスク

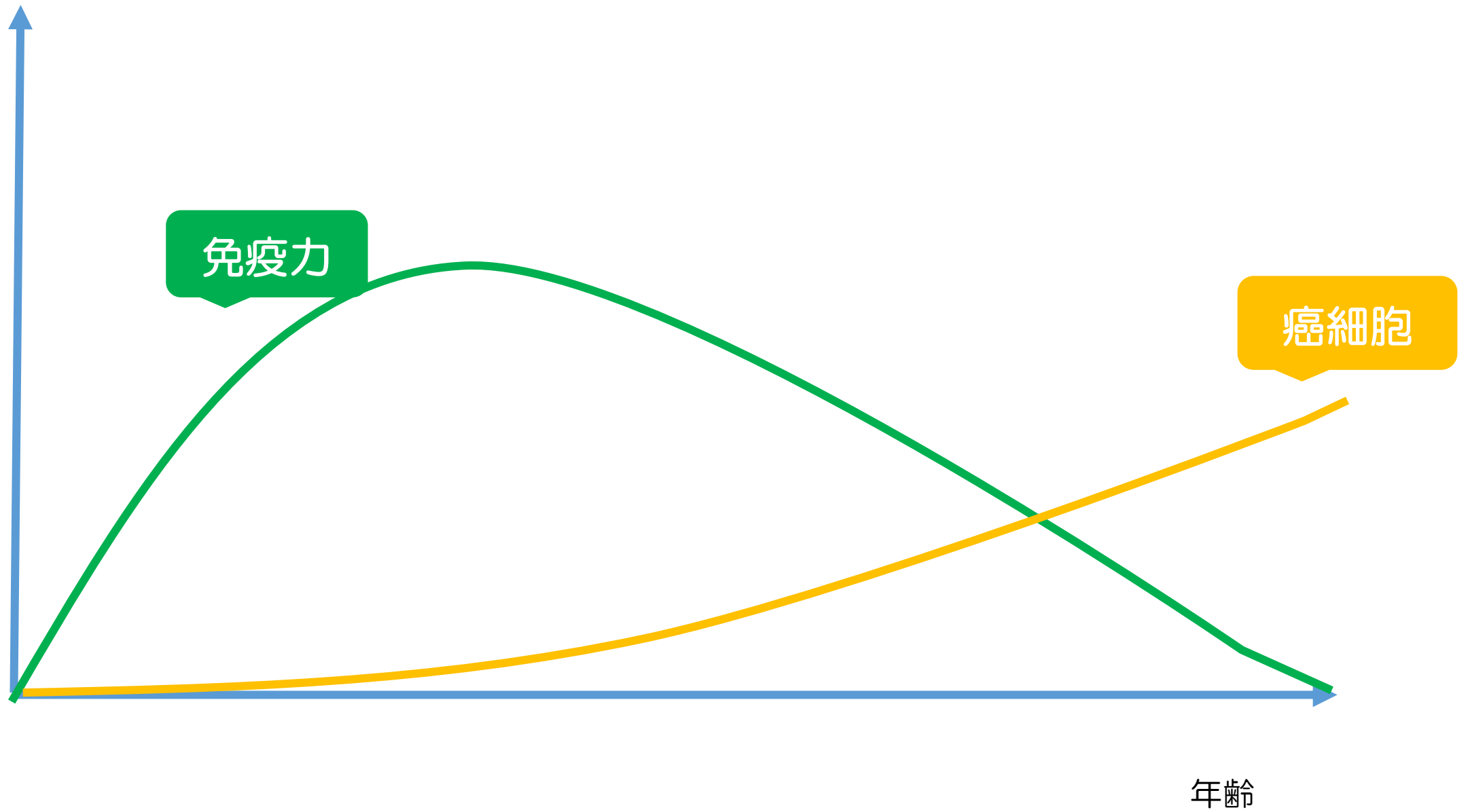


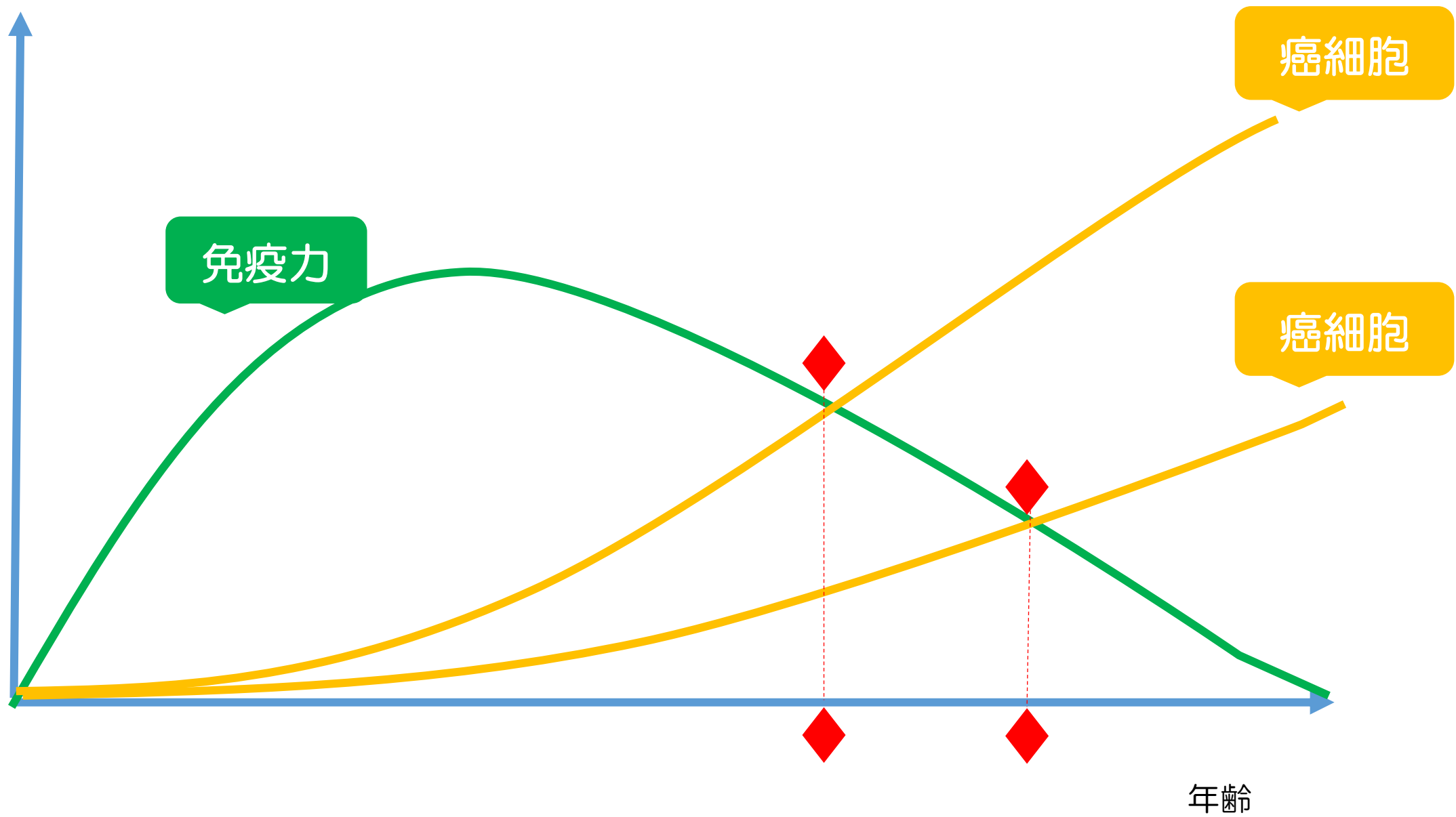
2008年の年齢階級別癌罹患率

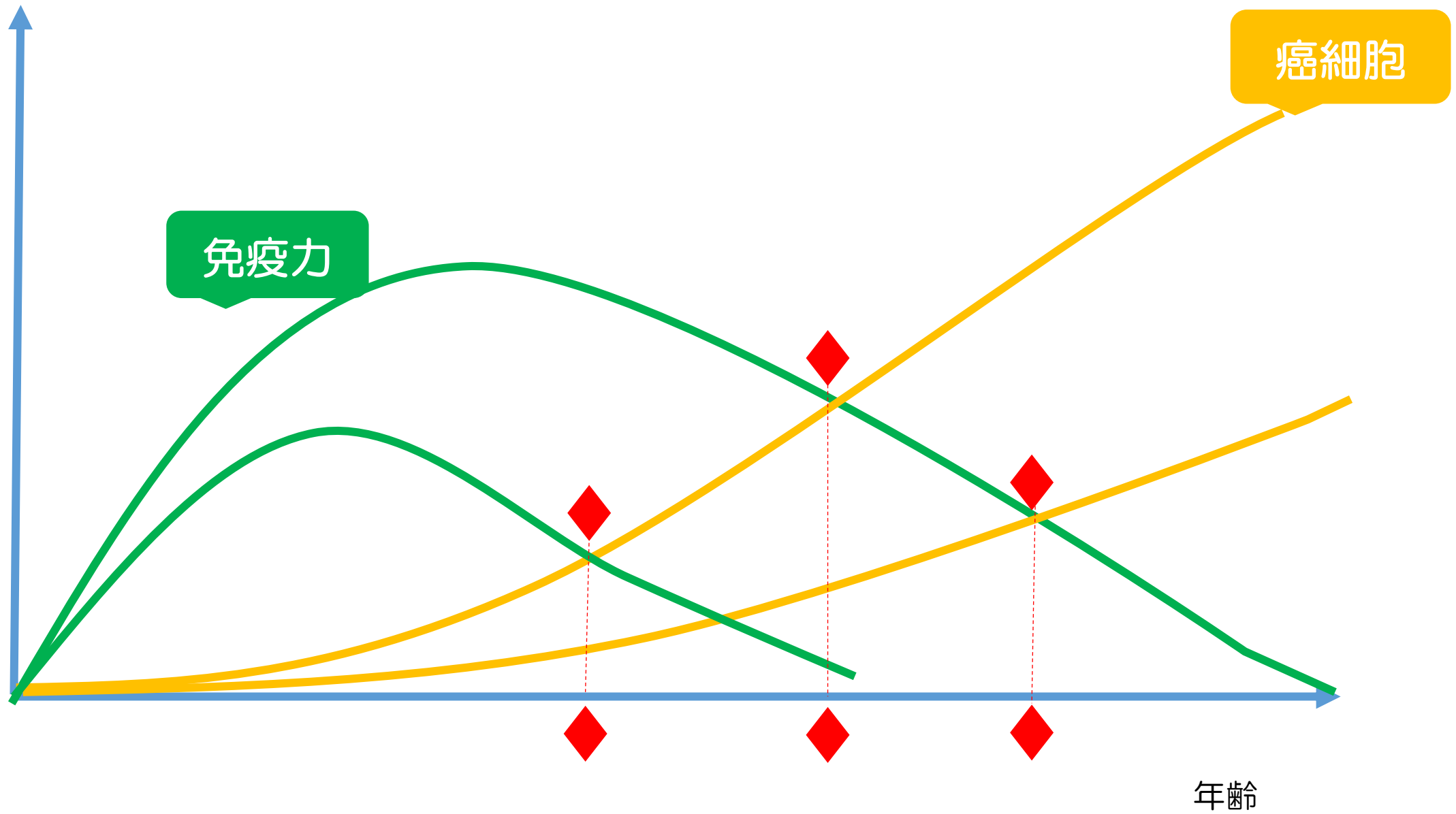


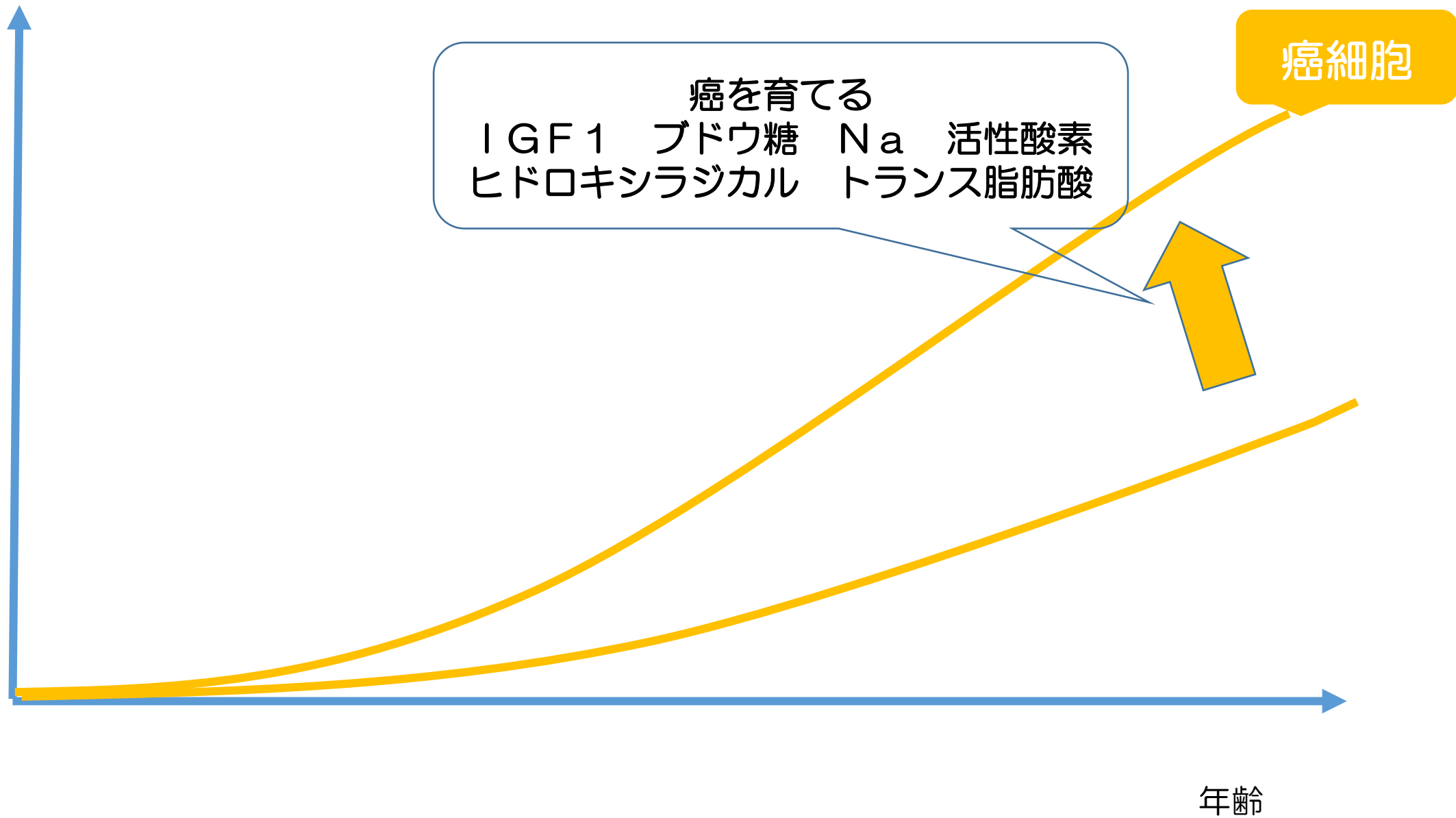
資料： 独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター

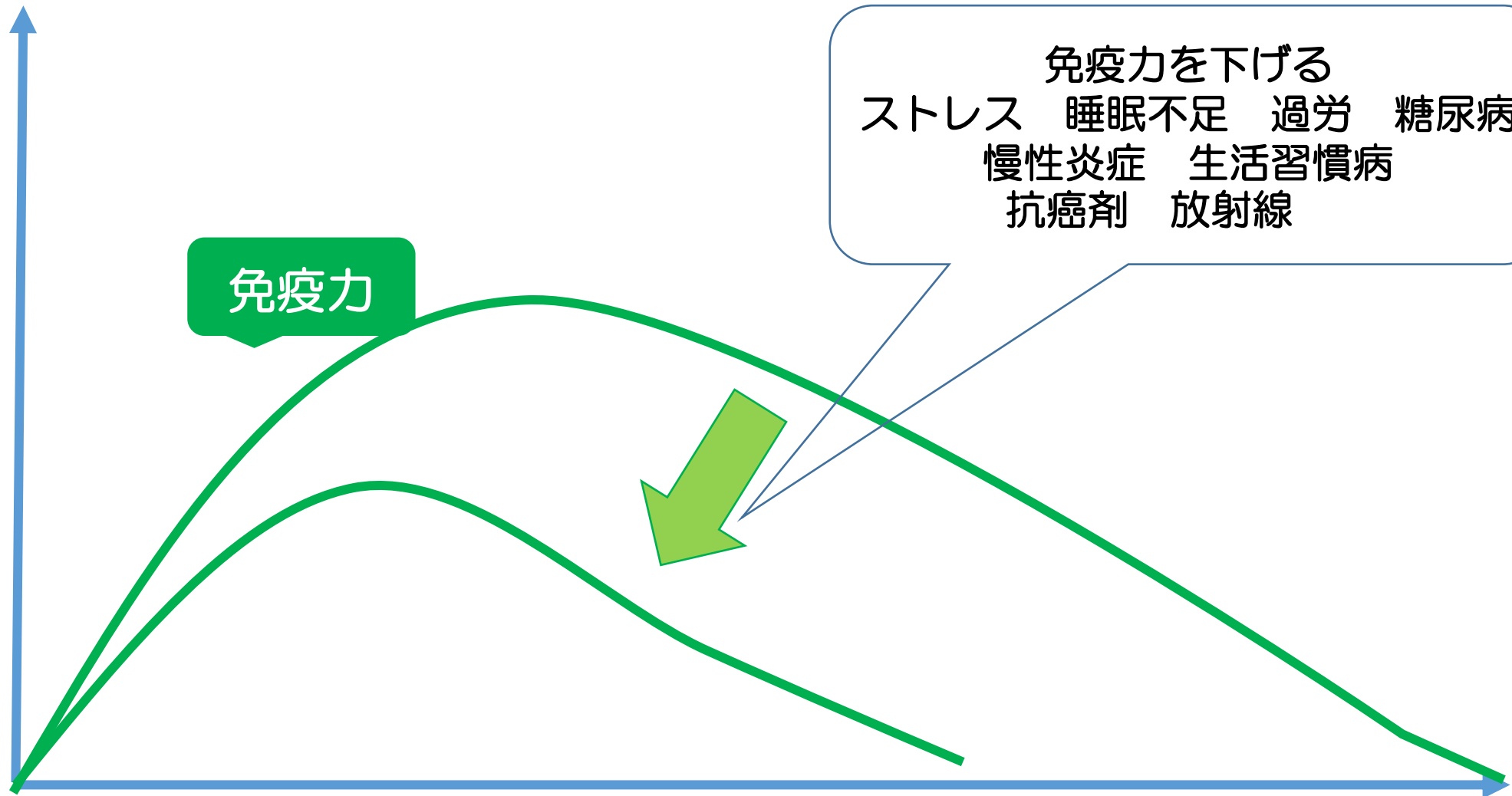
カラダの中のバランス

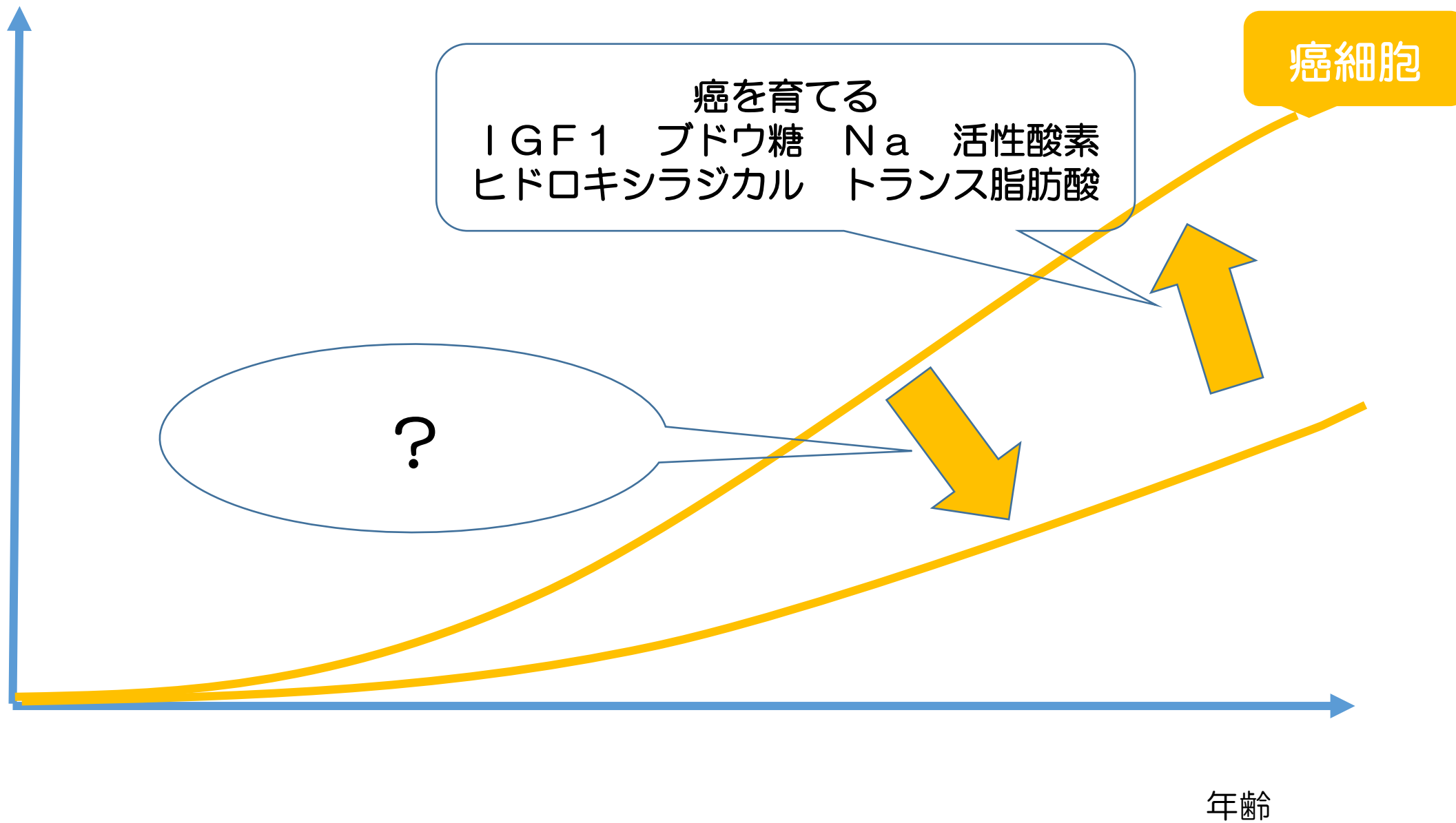


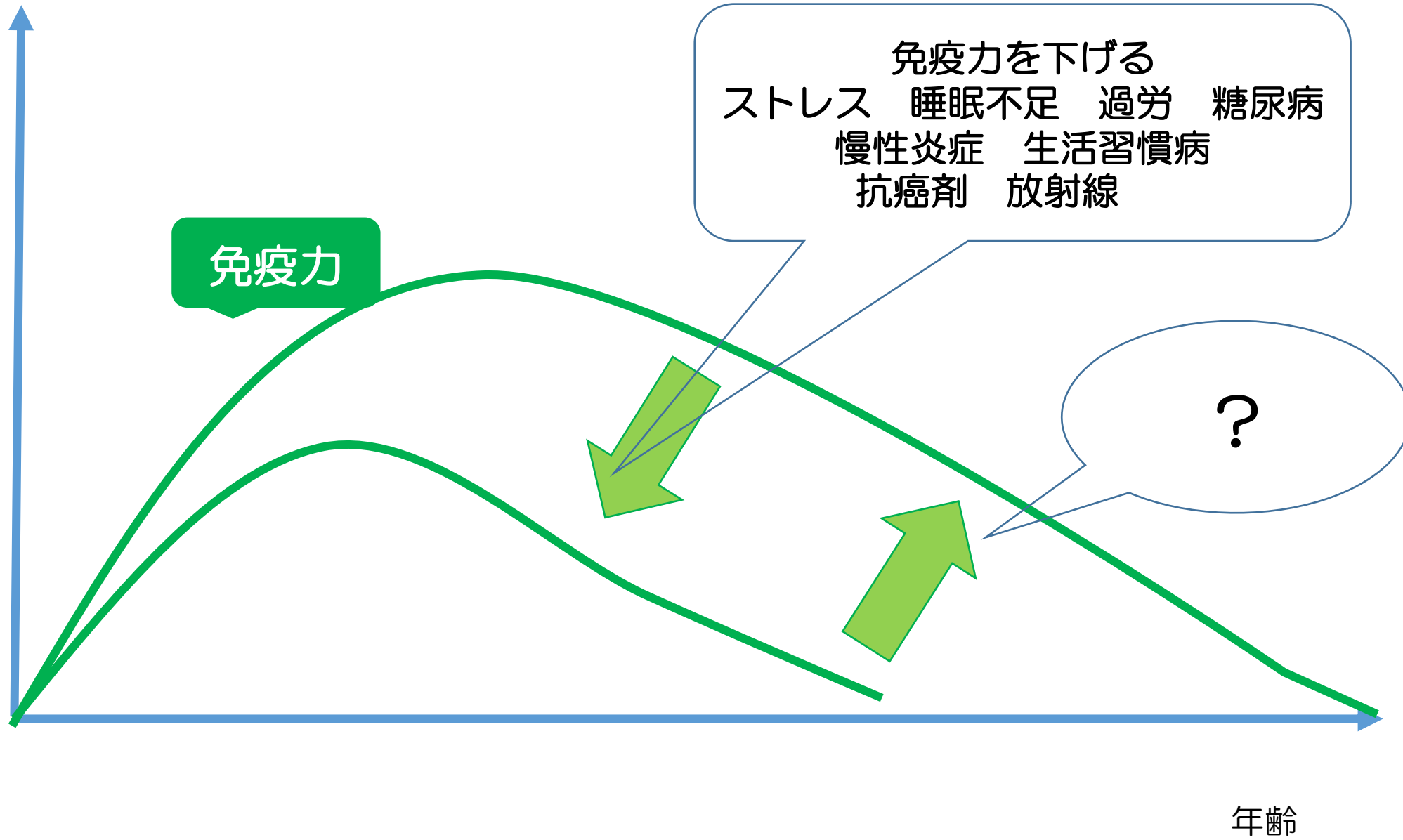








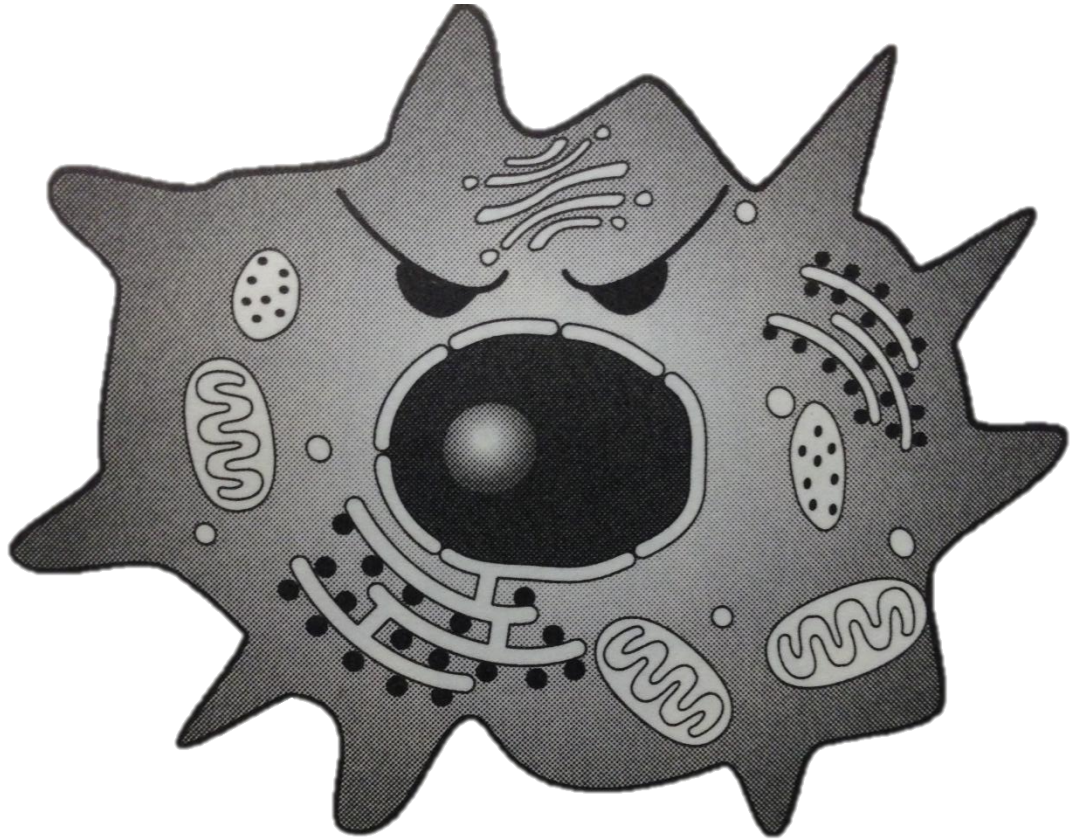
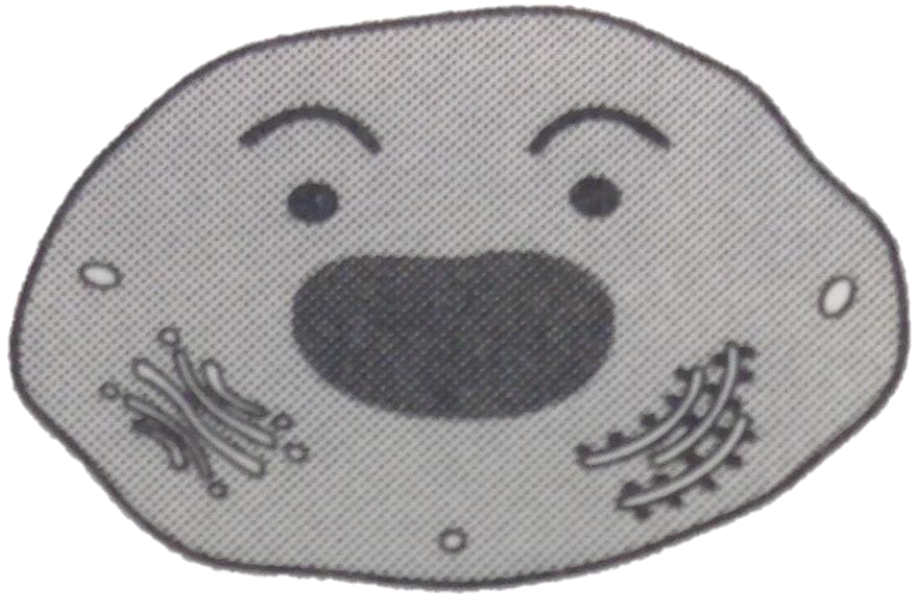


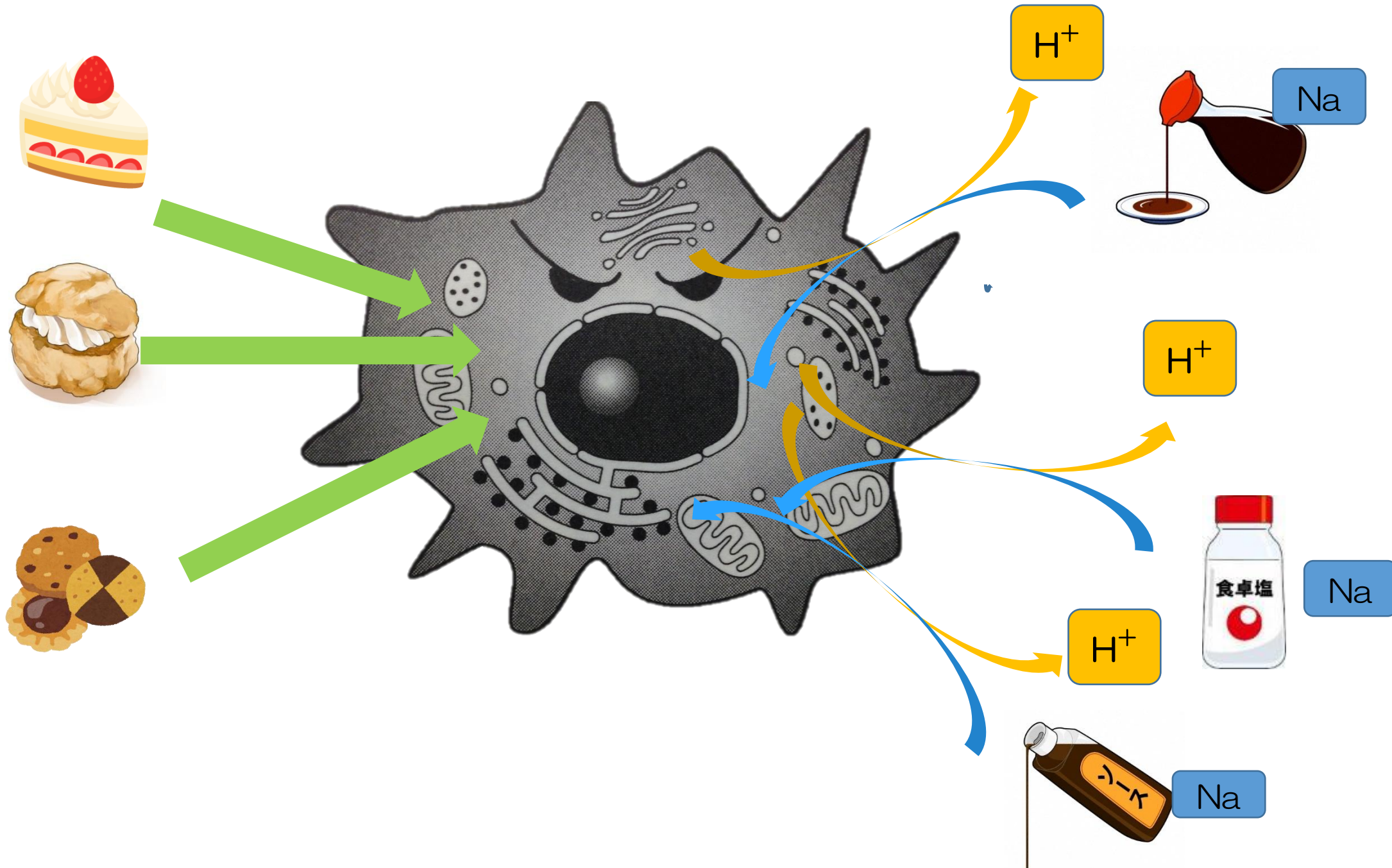


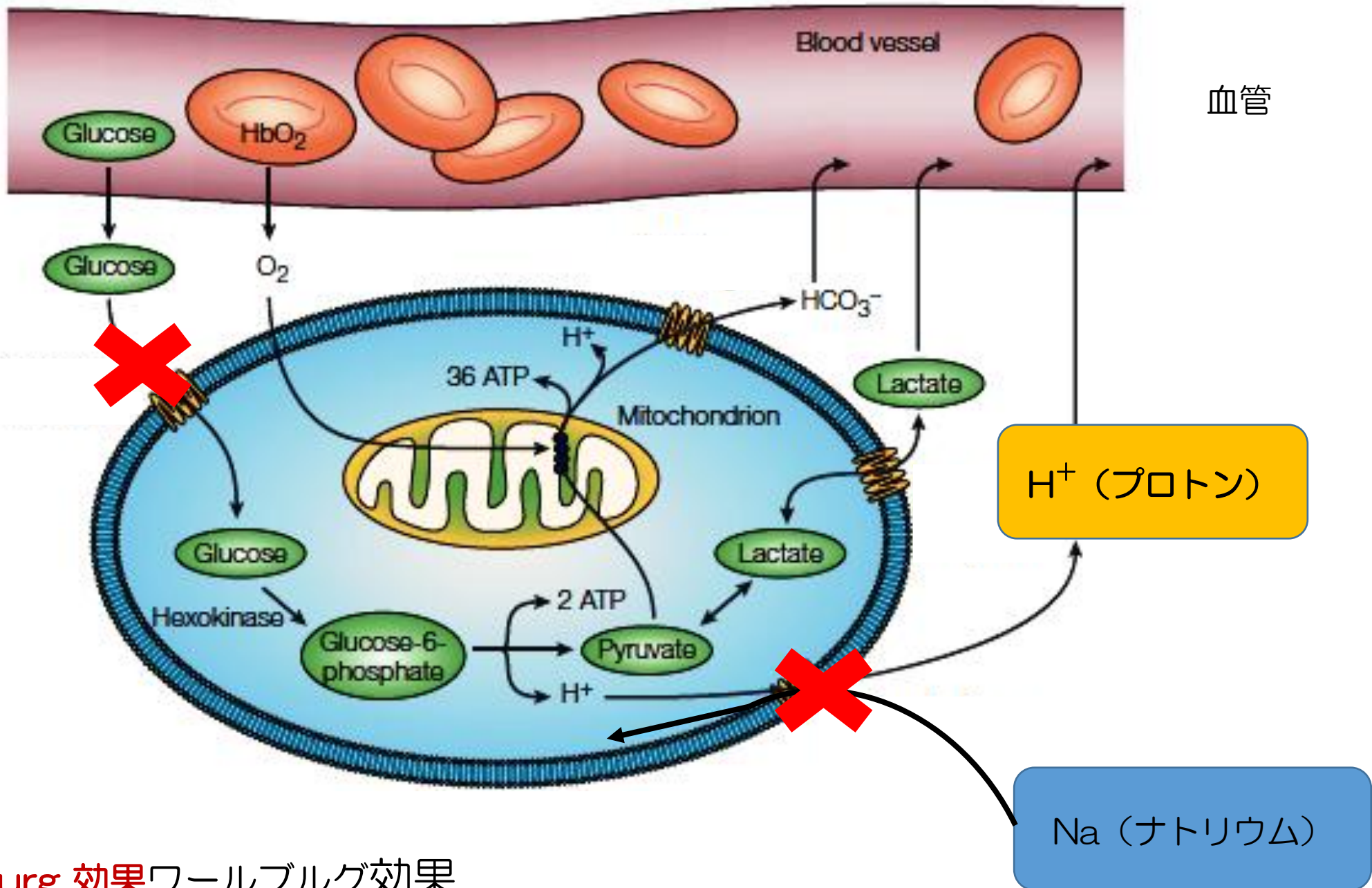
癌になりにくいからだを作る食事のポイント

★和田クリニックの食事のポイント

★摂らないほうがよいもの







Warburg 効果ワールブルグ効果

五大栄養素

炭水化物

たんぱく質

脂質

ビタミン

ミネラル

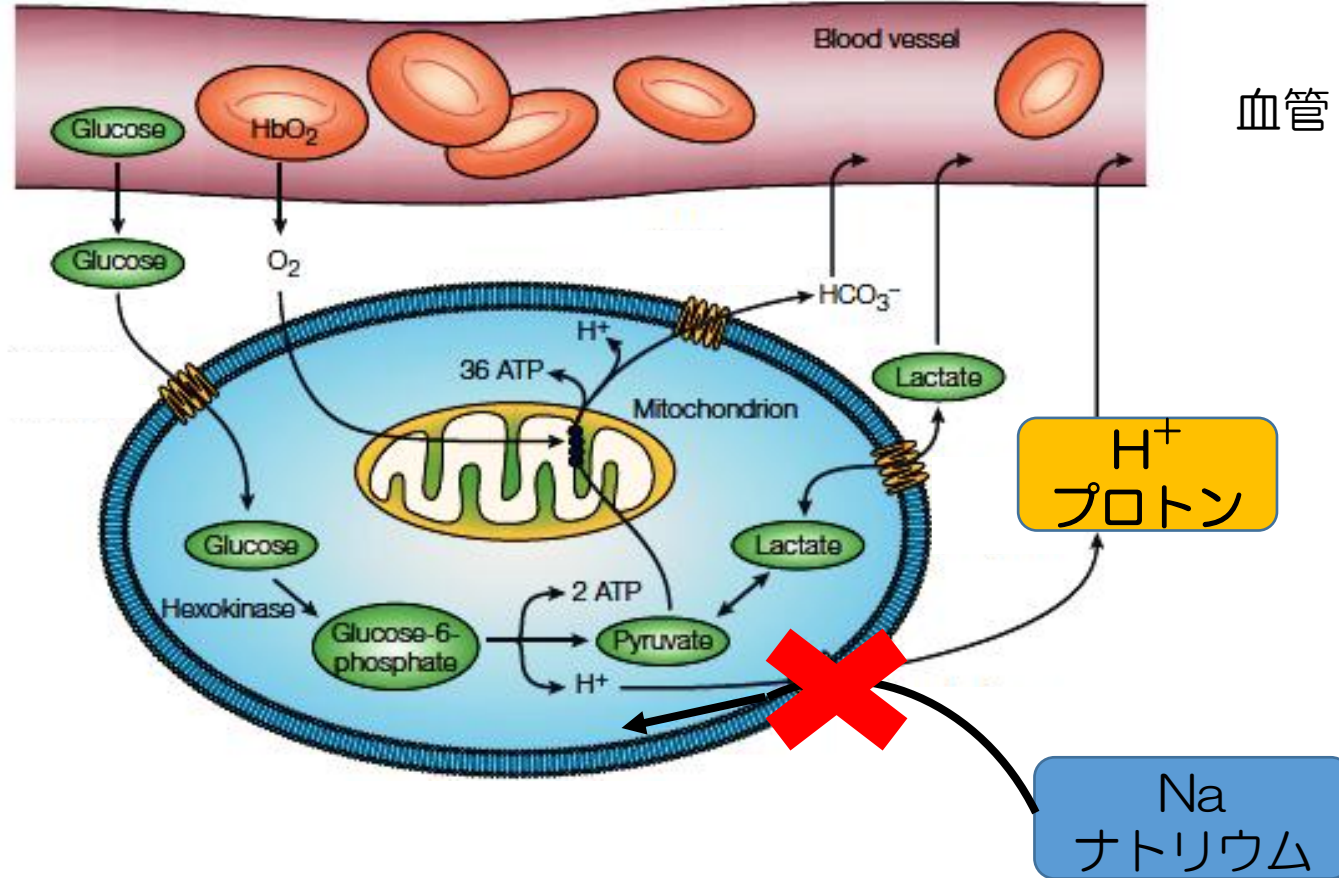


ミネラル：
カルシウムやマグネシウム、カリウム、ナトリウム、亜鉛、鉄、銅、マンガン



ナトリウム

1 塩分は控える



Warburg 効果 ワールブルグ効果

1 塩分は控えるために

- ・ 味付けは主に出汁で
昆布とかつおで出汁をとる。
(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



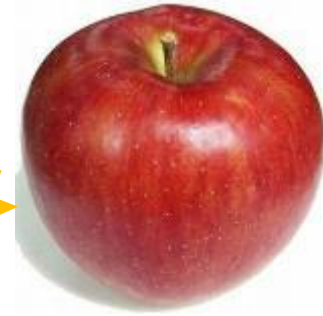
ビタミン

2野菜・果物をたくさん摂る

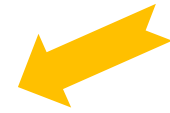
Plant base whole food



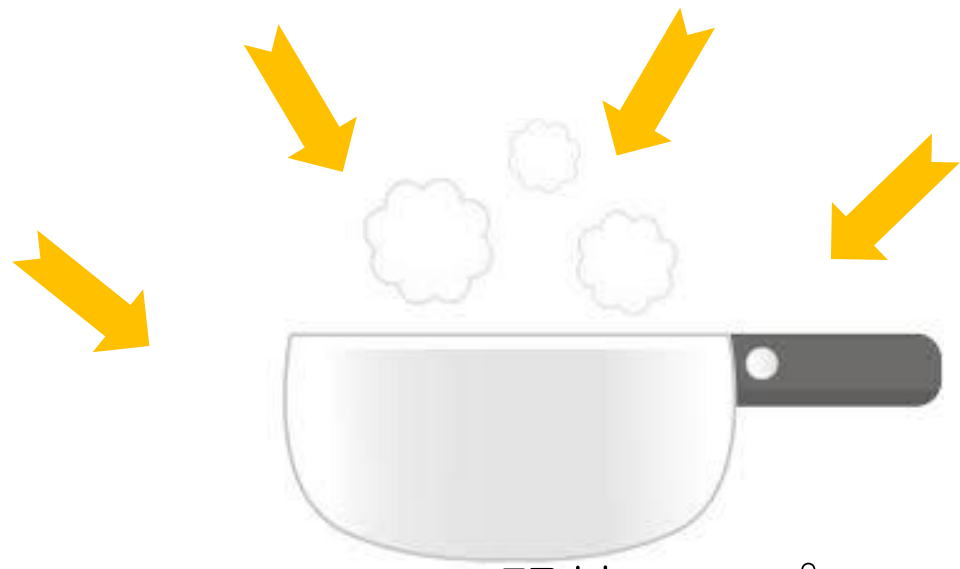
野菜果物ジュース



抗酸化物質



野菜サラダ



野菜スープ

野菜果物にはたくさんの**抗酸化物**が含まれる

◆フィトケミカル(ビタミン ポリフェノール)

ビタミンA・C・E

リコピン βカロテン αカロテン ルチン ゼアキサンチン

αリポ酸 フォラボノイド バイオフィラボノイド ポリフェノール フェノール酸

ケルセチン アントシアニン プロアントシアニン アリウム化合物 硫化アリル グルコシノレート
イソチオシアネート リグナン ペクチン

フィトケミカルの働き

- ・解毒酵素を誘導する
- ・フリーラジカルの生成を抑制する。
- ・発がん性物質を非活性化、解毒する
- ・破壊されたDNA機能を妨げるたり修復する
- ・抗真菌・抗細菌・抗ウイルス効果、
癌細胞を殺す能力、細胞毒性(障害性)を高める

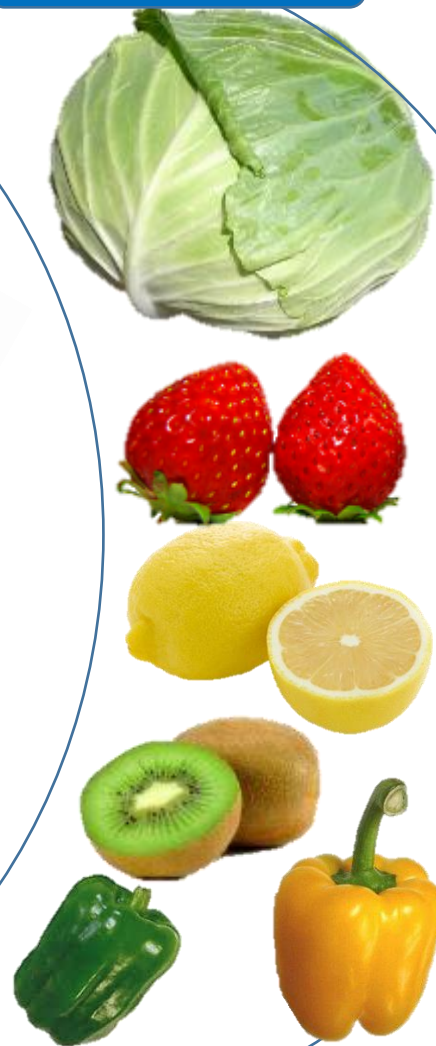


野菜果物にはたくさんの**抗酸化物**が含まれる

ビタミンA(βカロテン)



ビタミンC



ビタミンE



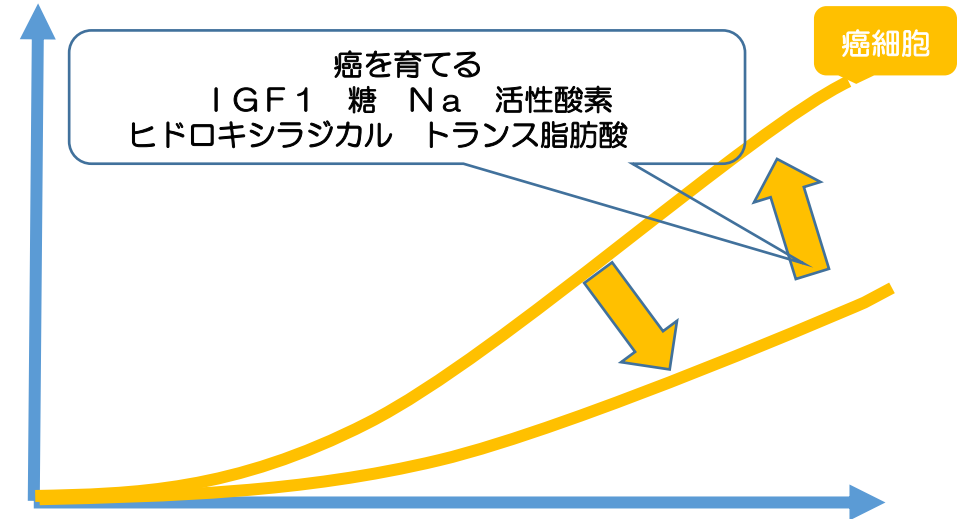
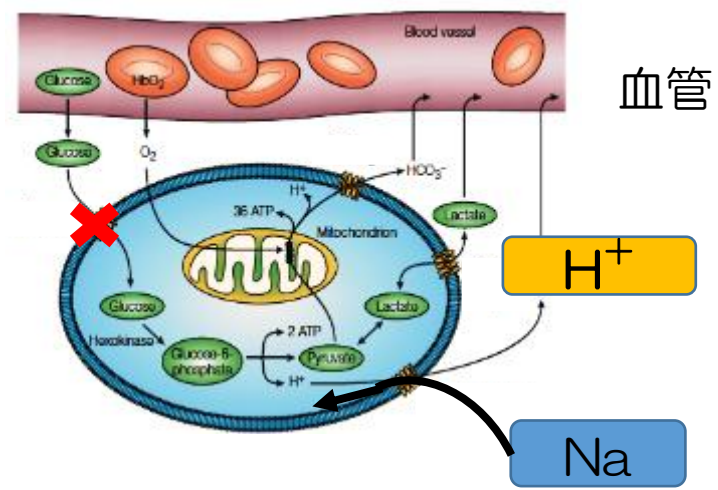


3 炭水化物は精製していない物で摂る

血糖を急にあげない



玄米 全粒粉





4タンパク質は植物性のものを摂る



4タンパク質は背の青い魚でも摂る

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
- ・認知症やうつへの改善





5 脂質は選んで「オメガ3」を摂る



オメガ3不飽和脂肪酸の働き

- ・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

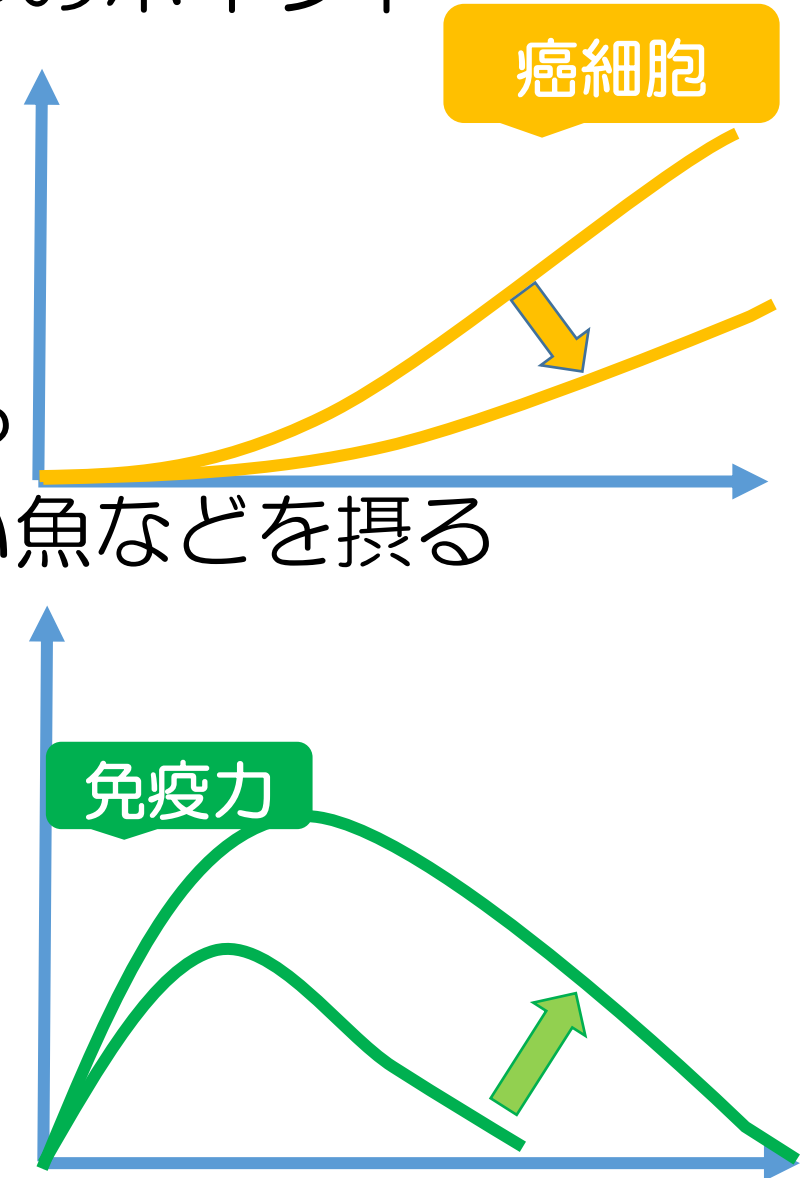
花粉症・アトピーなどアレルギー症状の緩和

抗うつ作用・イライラを抑える



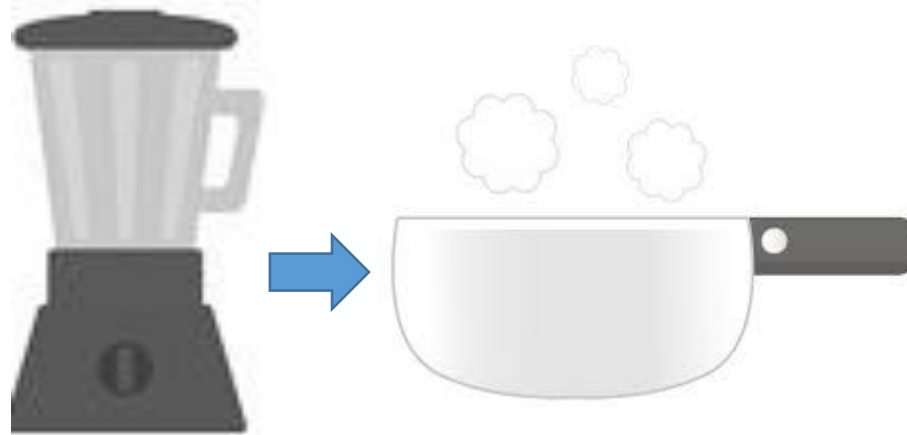
和田クリニックの 食事のポイント

- 1 塩分は控える
- 2 野菜 果物をたくさん摂る
- 3 炭水化物は精製していないもので摂る
- 4 タンパク質は植物性的大豆や背の青い魚などを摂る
- 5 脂質は選んでオメガ3を摂る
- 6 きのこと食べる



6 きのこをたべる

免疫力を強化する β グルカン

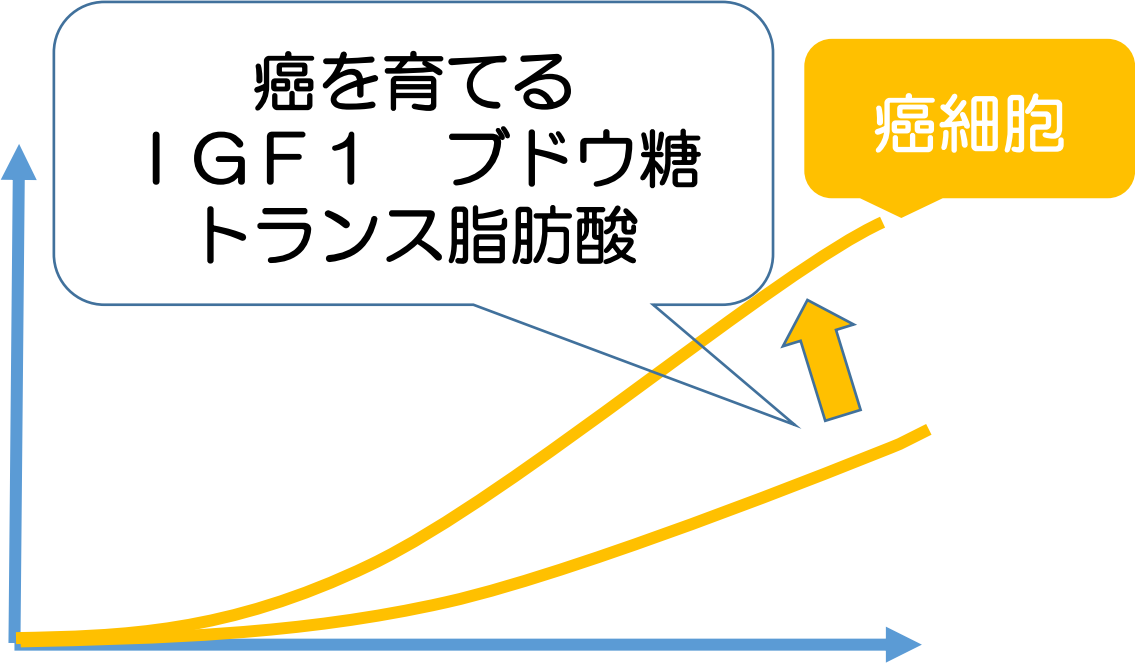


細かくして → 煮詰める

摂らないように気を付けるもの

I 乳製品は摂らない

IGF1 癌細胞の成長を刺激



摂らないように気を付けるもの

Ⅱ 牛肉 豚肉などや、 ハム、ソーセージなどの加工肉も摂らない

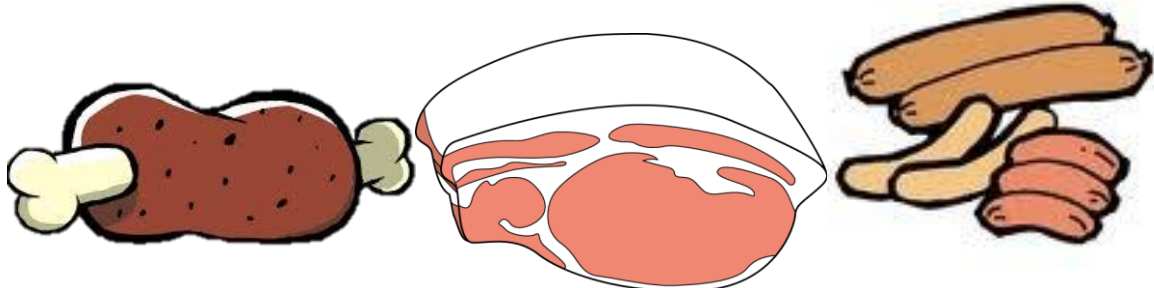
癌を育てる
IGF1 ナトリウム
トランス脂肪酸
ヒドロキシラジカル

癌細胞

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



摂らないように気を付けるもの

Ⅲ 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

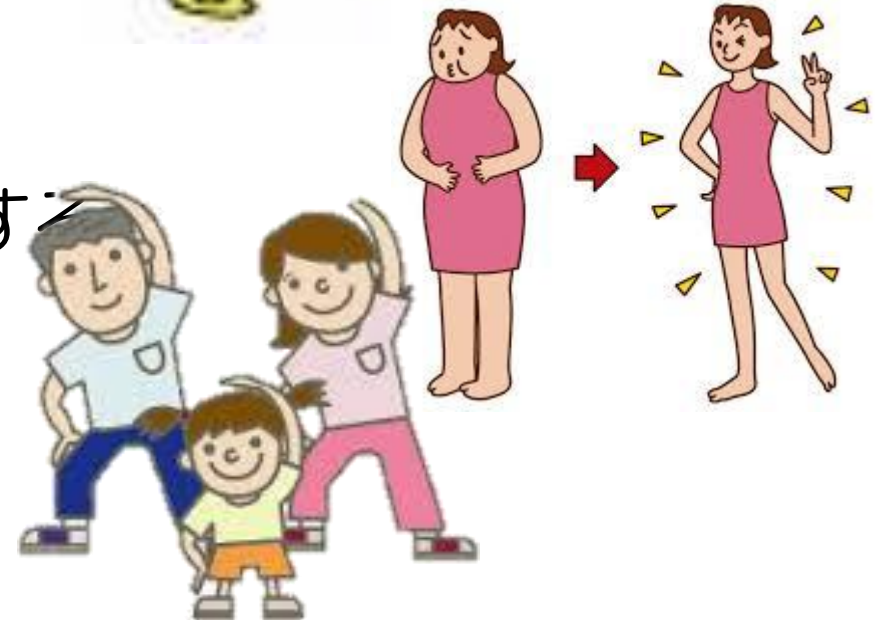


癌になりくいからだを作る

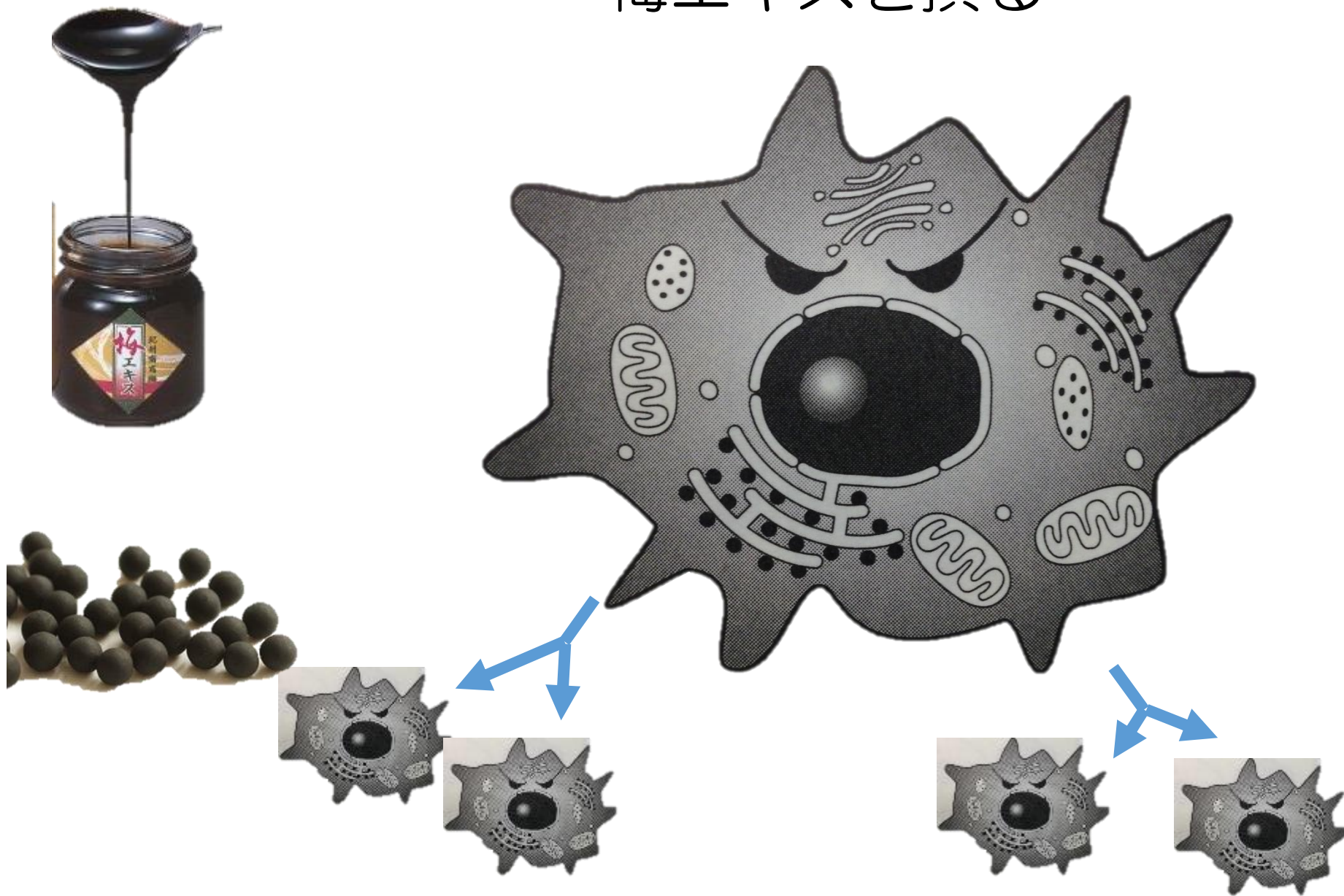
食事以外のポイント



- 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



・梅エキスを摂る

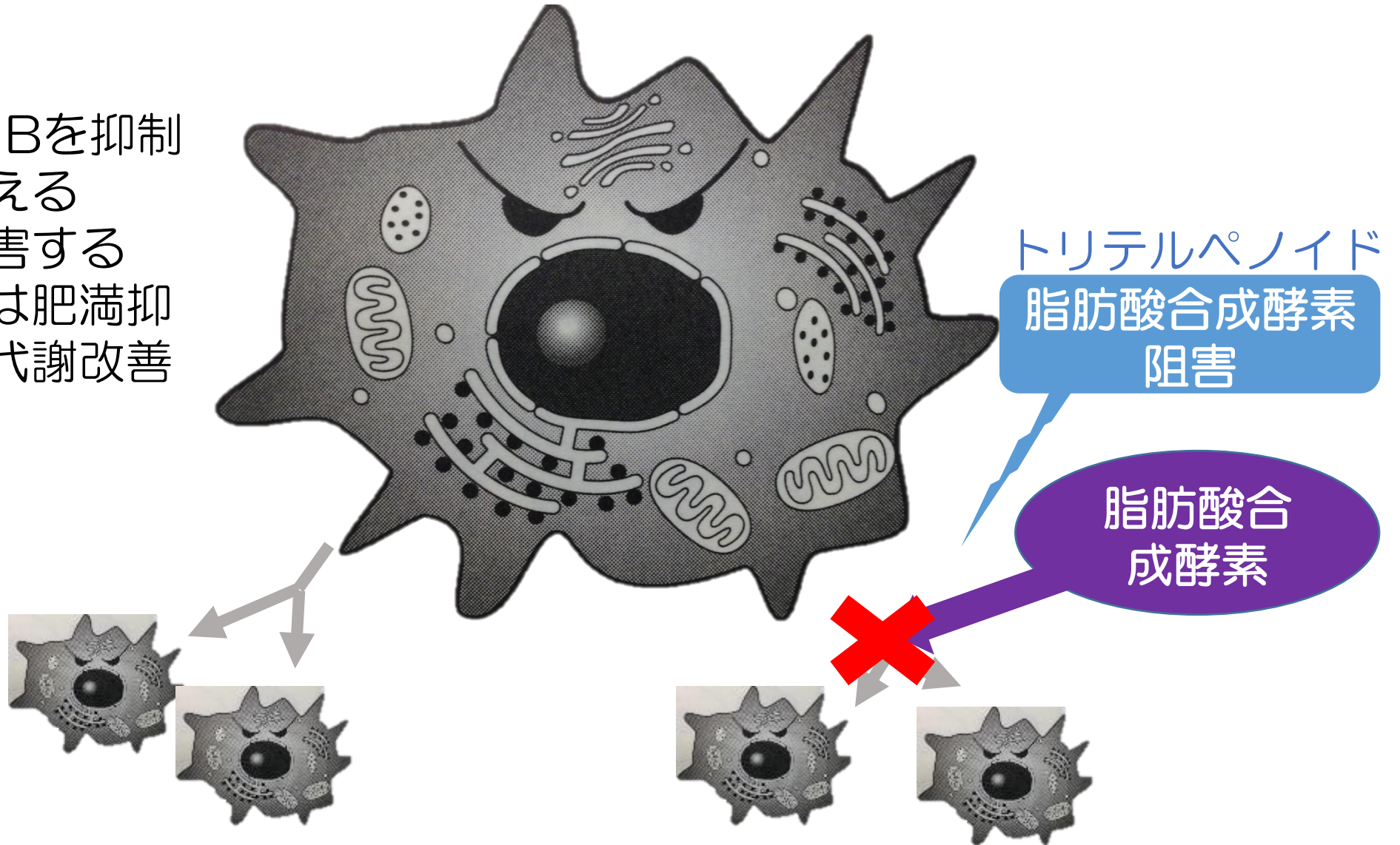


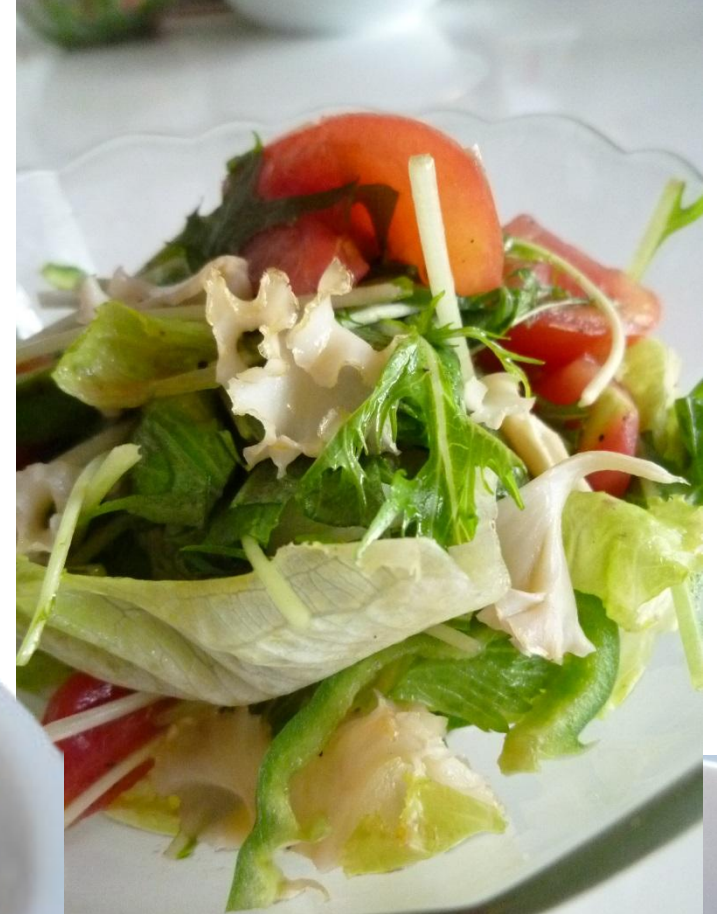
・ 梅エキスを摂る

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
- ・ 脂肪酸合成を阻害する
 - ウルソール酸は肥満抑制、脂肪肝抑制 代謝改善

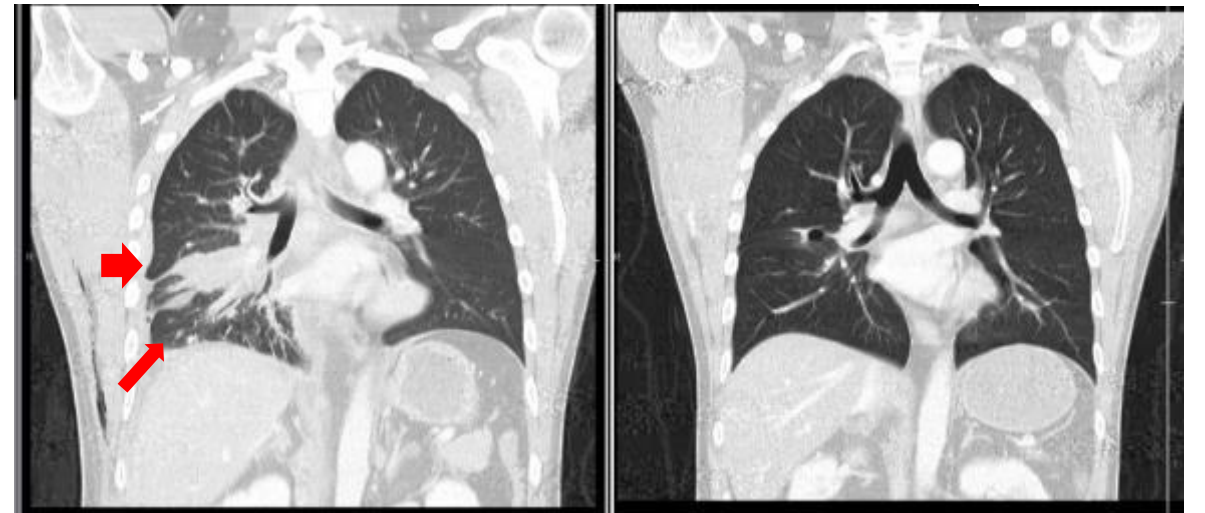
トリテルペノイド
ウルソール酸
ベツリン酸
オレアノール酸

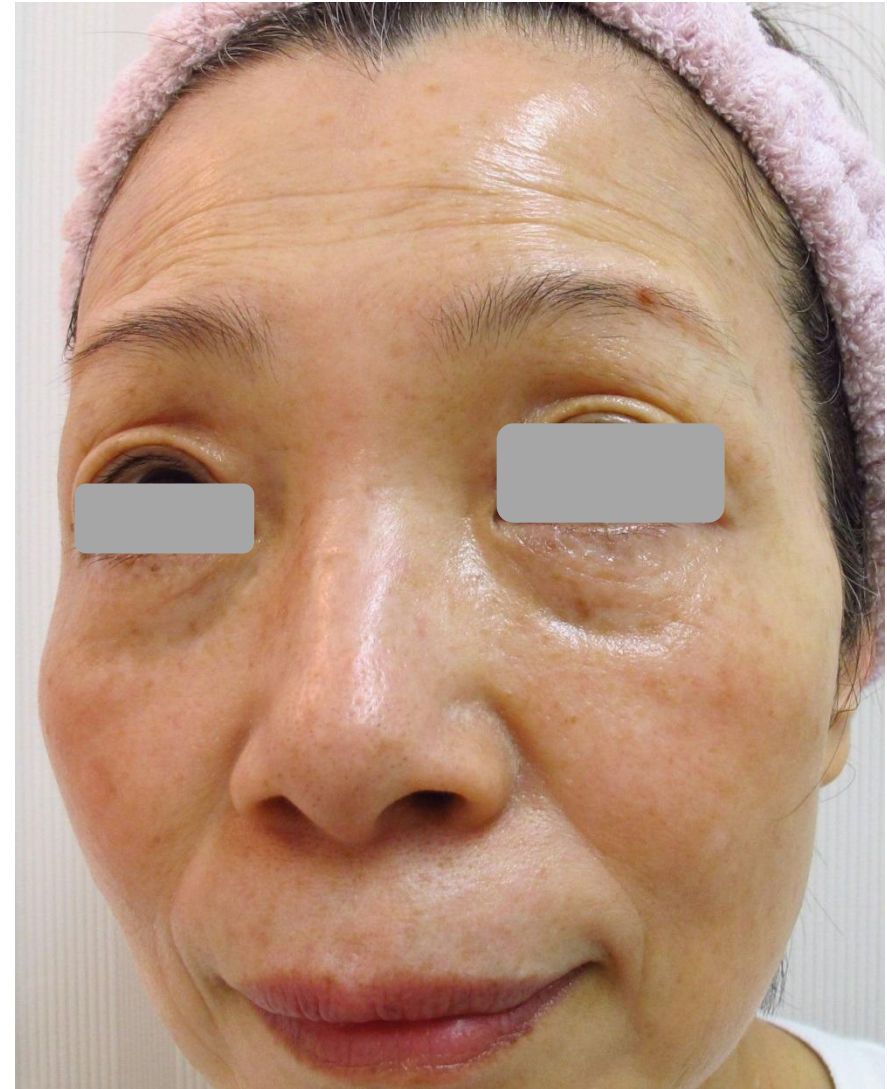


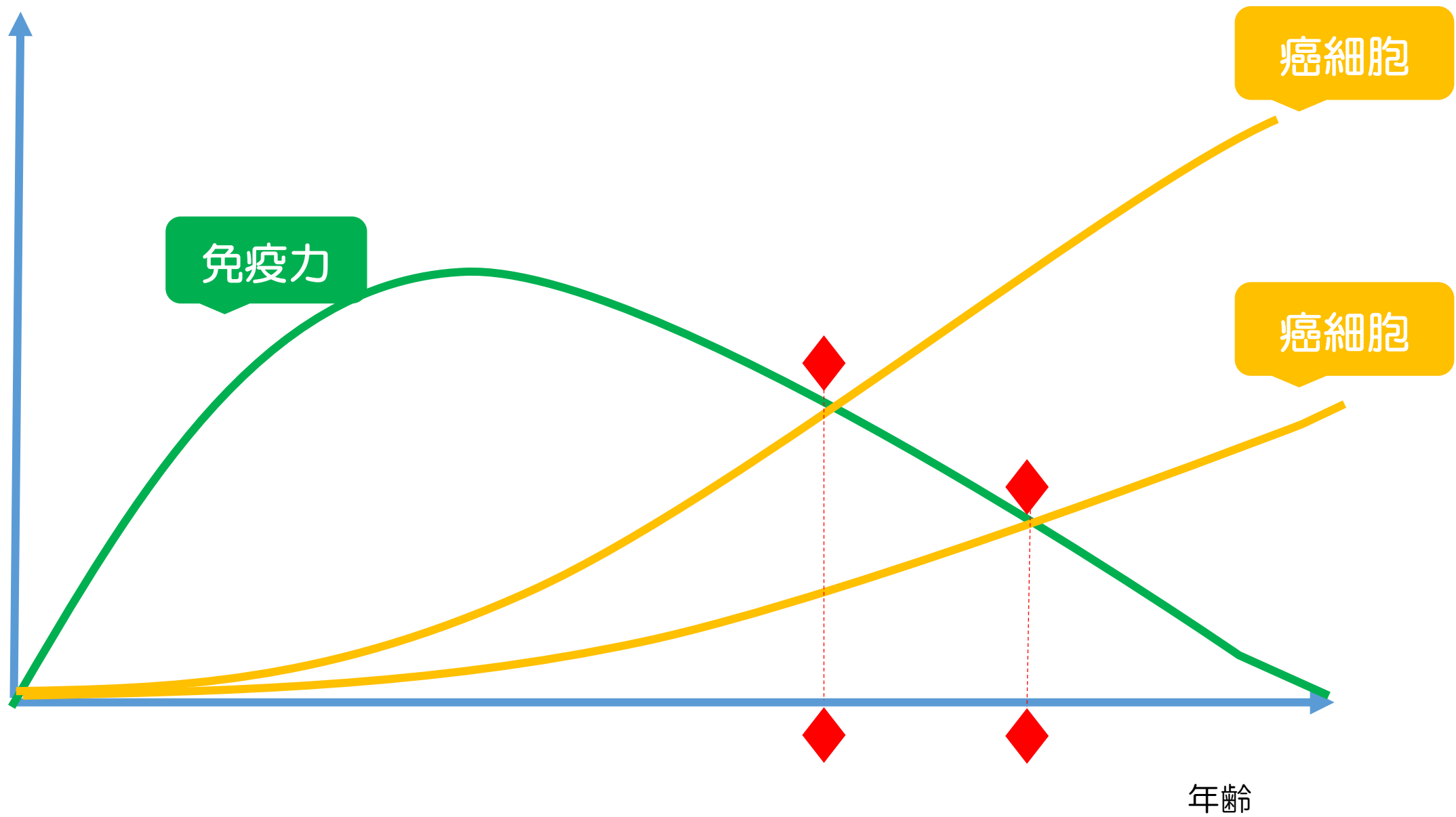


和田クリニックの 食事のポイント

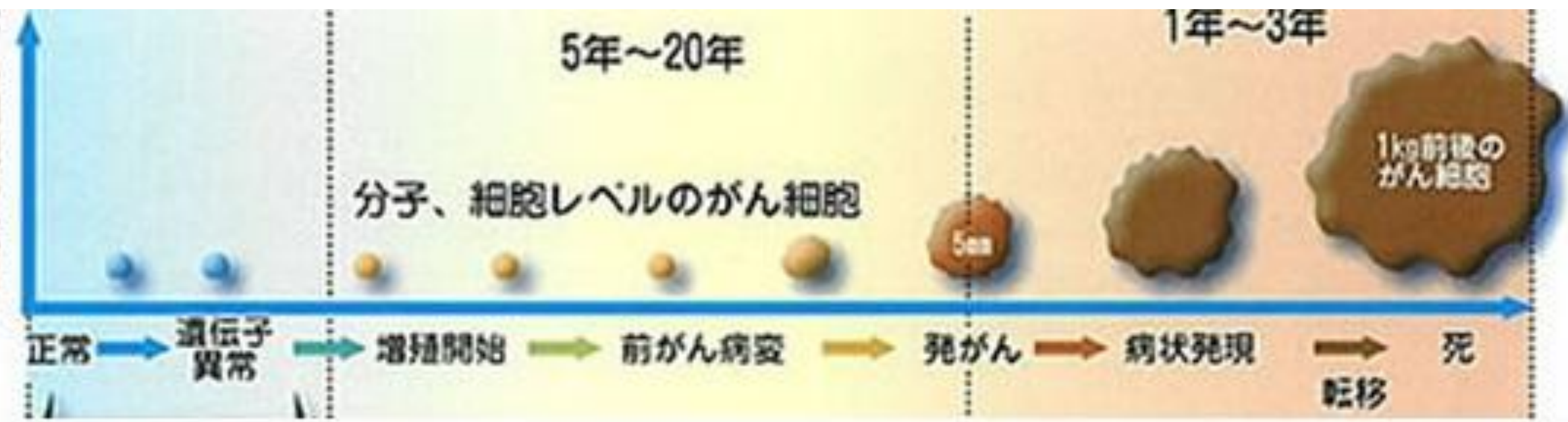
- 1 塩分は控える
- 2 野菜 果物をたくさん摂る
- 3 炭水化物は精製していないもので摂る
- 4 タンパク質は植物性的大豆や背の青い魚などを摂る
- 5 脂質は選んでオメガ3を摂る
- 6 きのこを食べる







がん細胞の大きさ



がんリスク評価

あなたのリスクは？

低
●
 高

B

がんリスク値: 41.0

*がんリスク評価について
 本検査のがんリスク評価は、当社にて蓄積した多数のデータを統計解析して開発した、独自のがんリスク評価アルゴリズムを用いて算出したものです。
 本検査のがんリスク評価は、当社にて蓄積したデータ解析に基づく統計的な結果です。本検査でリスクが高いと評価されてもがんの発症が確定するものではなく、リスクが低いと評価されても将来にわたりがんが発症しないことを保証するものでもありません。またがんの種類によっては本検査のがんリスク評価では判定が困難な場合もあります。

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、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)。

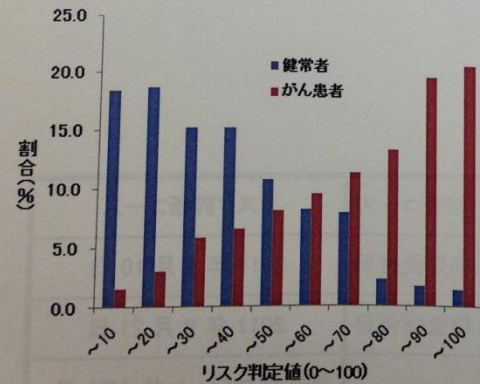


図1 健常者およびがん患者におけるがんリスク判定スコアの割合

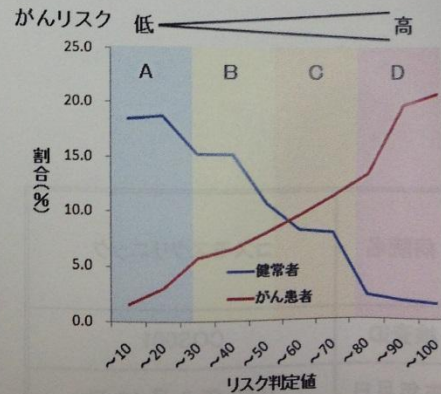


図2 判定値によるがんリスク評価の設定

※ このがんリスク判定法は、特許出願中です。

0633 からすま和田クリニック 様 外来
ワダ ヒDR

検査者名 被検者名
ハセガワ ミチコ 様 44F ハセガワ ミチコ 様 44F
19 S44.07.10 19 S44.07.10
通 期 ハセガワ 通 期 ハセガワ
発行日 01.21 採血日 01.20-09 発行日 01.21 採血日 01.20-09

総蛋白	7.0	白血球数	5900
アルブミン	4.5	赤血球数	402
A/G 比	1.80	ヘモグロビン	12.7
総ビリルビン	0.6	ヘマトクリット	39.6
直接ビリルビン	0.1	MCV	99
TTT		MCH	31.6
ZTT		MCHC	32.1
AST (GOT)	20	血小板数	22.3
ALT (GPT)	19	網赤血球数	7
ALP	153	好塩基球	0.3
γ-GT	18	好酸球	1.7
LAP		好中球	62.0
ChE		St	365.8
LD (LDH)	139	Seg	18.94
CR (CrP)		リンパ球	32.1
CR (iA-D)	203	単球	3.9
CR (iA-D)	102 H	骨髄球 (Meta)	N/L: 1.9
CR (iA-D)	96	骨髄球 (Myelo)	
CR (iA-D)	42	異型リンパ球 (At-Ly)	
CR (iA-D)		幼稚球 (EBL)	
血清血糖		プロトロンゲン時間	
血糖	88	対照正常血液	
HbA1c (NGSP)	5.0	活性Bp	
HbA1c (JDS)		INR	
血清アミラーゼ	94	APTT	
血清アミラーゼ		対照正常血液	
尿酸値 (UR)	9	トロンボリン	
クレアチニン	0.56	トロンボキサト	
eGFRcreat		ヘパラスチン	
尿酸値 (UA)	2.5	血清 FDP	
ナトリウム	140	CRP	<->
カルシウム	106	CRP 定量	
カリウム	9.2	CRP 抗原 (定性)	<->
マグネシウム	4.5	CRP 抗体 (定性)	<->
鉄 (Fe)	69	遊離アミド	
		TIBC	321
		UIBC	252

20-530279-A

0633 からすま和田クリニック 様 外来
ワダ ヒDR

検査者名 ハセガワ ミチコ 様 19
F 44 S44.07.10
発行日 01.21 採血日時 14.01.20-09

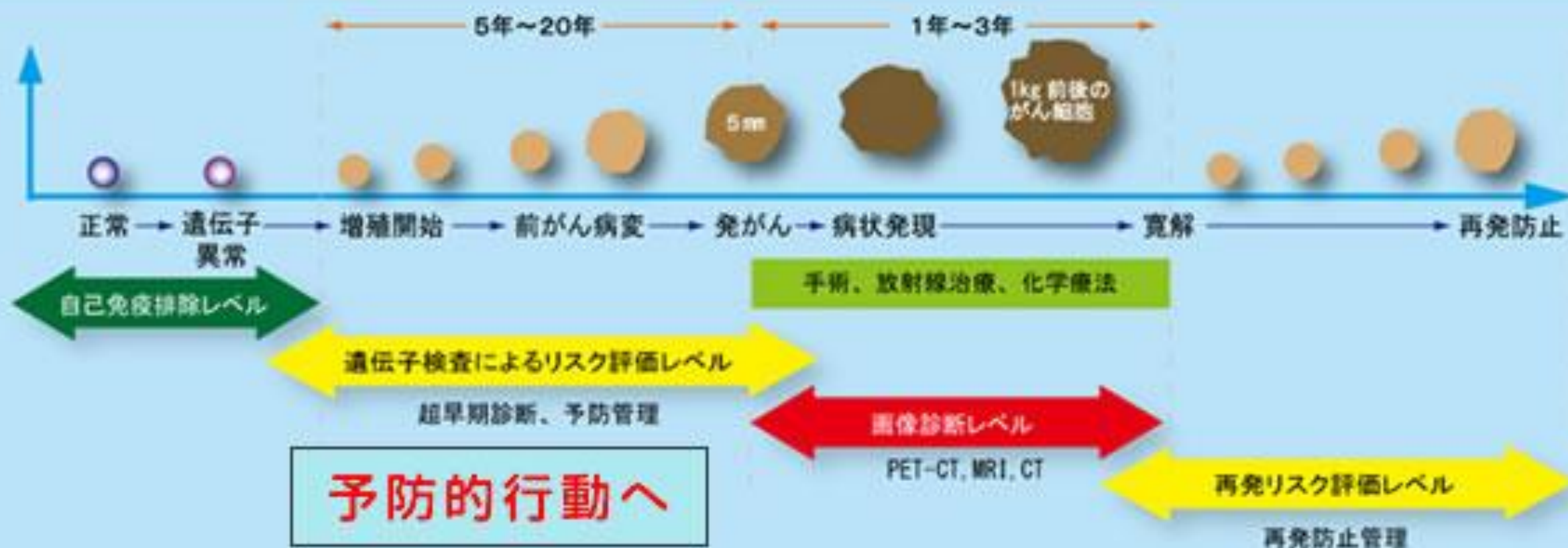
ID No. 20-530279

検体の種類 尿量 mL 経路 透析

検査項目	成績	基準値	単位	点数
尿中ナトリウム	119		mEq/L	
尿中カルシウム	172		mEq/L	
尿中マグネシウム	54.4		mEq/L	
尿蛋白定性	(-)	(-)		
尿糖定性	(-)	(-)		
尿カクレタリタン	(+)	(+)		
尿ビリルビン	(-)	(-)		
尿ケトン体	(-)	(-)		
尿潜血	(-)	(-)		
尿 pH	5.5	5.0-8.0		
尿比重	1.012	1.005-1.030		
<尿沈渣>	*****			
赤血球	1ミマン	4以下	/HPF	
白血球	1-4	4以下	/HPF	
扁平上皮	1-4		/HPF	

ご報告は以上です

がん細胞の大きさ



ありがとうございました

