

食事療法を続けるコツ

～患者さんから学んだこと～

からすま和田クリニック

湯浅伸子

厚労省の矛盾

がんは生活習慣病と言いながら・・・

がん対策推進基本計画には

- 1、放射線療法、化学療法、手術療法のさらなる充実とチーム医療の推進
- 2、がん医療に携わる専門的な医療従事者の育成
- 3、がんと診断された時からの緩和ケアの推進
- 4、地域医療・介護サービス提供体制の構築
- 5、医薬品・医療機器の早期開発・承認に向けた取り組み
- 6、その他（希少がん、病理診断、リハビリ）

がん予防8カ条～国立がん研究センター～

- (1) タバコを吸う人は禁煙。吸わない人も他人のタバコの煙を可能な限り避ける。
- (2) 禁酒又は適度な飲酒。日本酒換算で1日1合以内。
- (3) 野菜果物を1日400gとる、例えば野菜は毎食、果物は毎日
- (4) 塩蔵食品・塩分の摂取は最小限。10g以内、塩辛などの高塩分食品は1週間に1回以内。
- (5) 定期的な運動の継続。ほぼ毎日60分の歩行など。週1回は汗をかく運動。
- (6) 太りすぎない・痩せすぎない BMI 20～27
- (7) 熱い飲食物は最小限に、冷ましてから摂る
- (8) 肝炎ウイルス感染の有無を知り、その予防や治療の措置を取る。

遅れている日本の生活習慣病対策

- WHO（世界保健機構）の勧告は

塩分 5 g

- イギリスの取り組みを参考にした医療費抑制の方向を . . .

**医師の食事指導を点数評価することで
生活習慣病対策強化：認知症の発生も
減少した**

病院食の現状

*一般食

1600～2000 K Calのバランスの良い食事、最近では保温食や選択食などサービス向上し、ある程度の個人の嗜好を取り入れてくれる

*特別治療食

肝臓病・腎臓病・糖尿病など医師の診断で、治療の一環として指示された内容の食事

一般病院の食事療法に関する常識

1、食事でがんは治る？

「何でも好きなものを食べなさい」

2、病院では知られていない、 様々ながん食事療法

ゲルソン療法、濟陽式食事療法、
甲田療法、マクロビオティック、
ナチュラル・ハイジーン、
和田屋のごはん など





からすま和田クリニックにおける 食事指導の実際

病状と本人の意思確認

- Aコース：**がんが画像で確認されている方**
標準的がん治療を受ける
少量の抗がん剤は使用したい
がん治療はもう不可能と言われた
手術や抗がん剤は絶対いや！
- Bコース：**がんは画像上消えている方**
再発予防
高血圧や糖尿病などがある



食事の力で

「がんをおとなしくさせる」

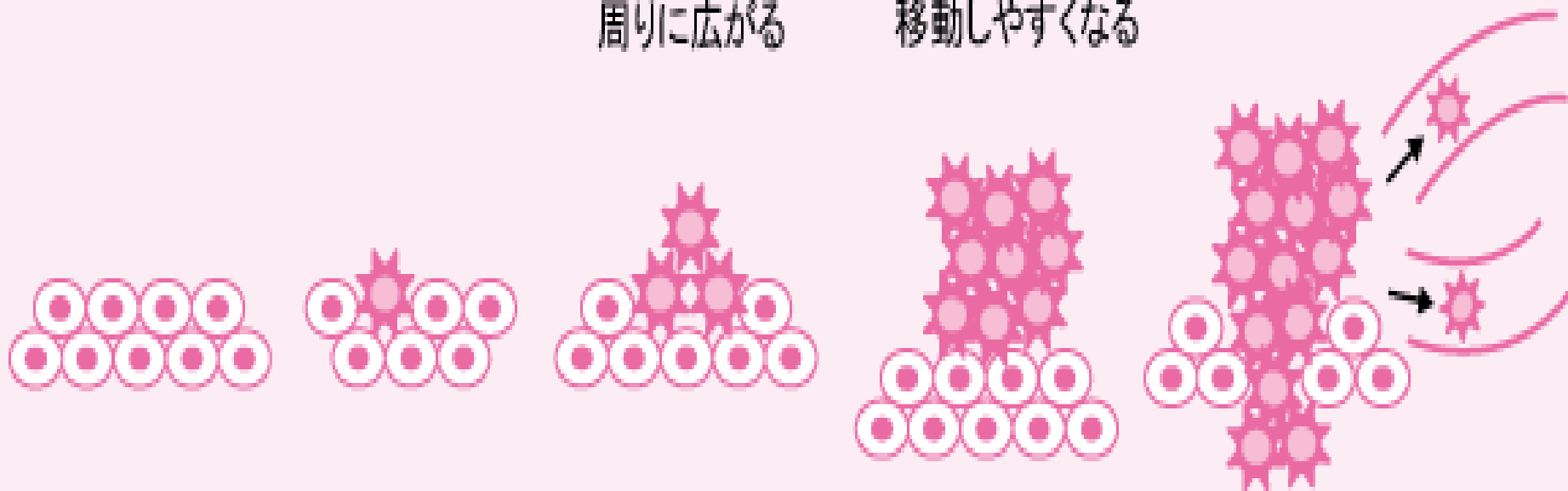
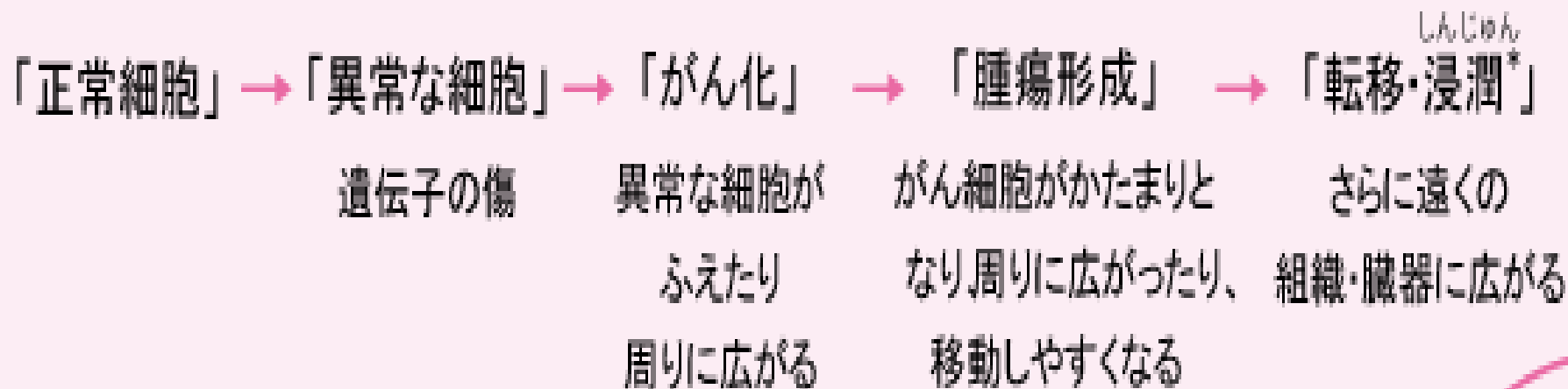
という、強い気持ちを持つ

がんが住みやすくなった体
を変えながら、免疫力を保
ちつつ、がん治療を実施す
る

がんになりにくい体づくりとは

- 1) がんの原因から遠ざかる
- 2) がんを育てるものを食べない
- 3) がんを抑制する免疫の力を強化する

がんの発生と進行の仕組み



1) 癌の原因から遠ざかる

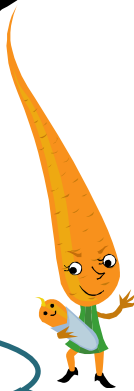
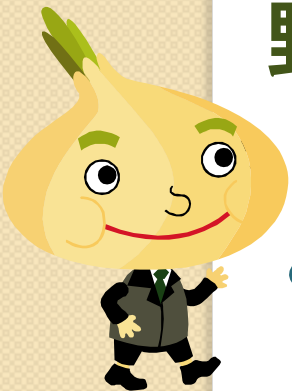


* 活性酸素を大量に発生させるもの

(タバコ、過度の飲酒、動物性の脂肪とタンパク、ストレス、農薬・食品添加物、過度の運動、粉塵・排気ガスなどの大気汚染、紫外線、放射線など) を避ける

* 抗酸化物質 (ビタミンやポリフェノールが豊富なもの) を意識的に摂取する
野菜・果物、大豆類、ナッツ類など

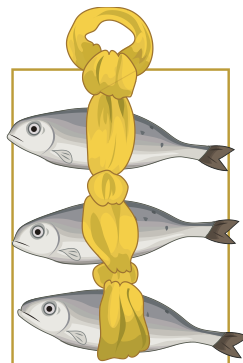
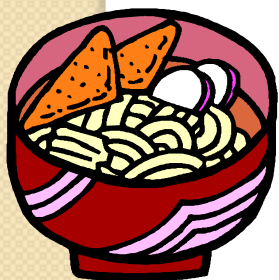
慢性炎症は速やかに治療する



2) がんを育てるもの・元気に するものを食べない

塩分を制限し、カリウムを多く摂る

**がん細胞は生きるためにナトリウムを必要
としている**



治療前4～7日間は無塩食！

無塩食の目的)

- 1、**癌細胞の勢いを弱めて、抗がん剤などの効果を高める**
- 2、**デトックス効果**
外食してしまった後や食べ過ぎた翌日など、
Bコースの人でも1週間に1日は無塩食で
デトックス！
- 3、**減塩でもおいしいと感じる味覚の変化**

注意) 降圧剤や糖尿病薬を服用中の方、腎機能異常と言われている方はご相談ください

からすま和田クリニック式無塩食

- * 1日1500~2000mlの野菜果物ジュースを5~6回位に分けて飲む
- * 生野菜・果物・豆腐類を主食と考え、ご飯や調理したものは副食と考えて朝・昼は食べよう
- * 空腹時にはイモ類・バナナ・玄米おにぎりなど、甘いものが欲しい時は無添加のドライフルーツや干し柿、ナッツ類などで切り抜ける
- * 夕食は豆製品、キノコ類、海藻類に野菜類を多く取り入れた鍋料理・蒸し料理など

注) ふらつくなど低ナトリウム症状が出るときは無理をせず、みそ汁やOS-1を飲むなど調整し、クリニックへお電話ください TEL 075-213-0080

減塩の方法



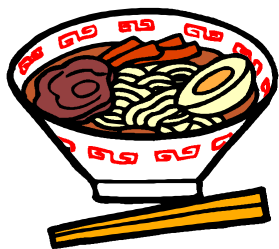
～塩分を多く含む食品を知る～

調味料：醤油、味噌、ソース、コンソメ、
顆粒風味調味料各種、豆板醤など

保存食品：梅干し、漬物、佃煮、たらこ、
塩辛、魚の干物 など

加工食品：ハム、ソーセージ、かまぼこ
など

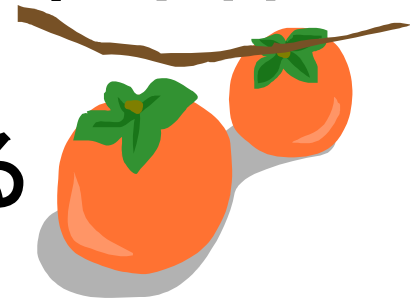
主食品：うどん、そめん、ラーメン、
スパゲッティ、フランスパン



減塩の方法

～食べ方の工夫～

- * 醤油やソースをかける、麺類の汁を飲むなどの悪しき食習慣をやめる
- * 漬物、佃煮、ハム、蒲鉾などの保存食品・加工食品は食べない
- * 外食や既製品などは可能な限り避ける
うす味のお店を探す、野菜をたっぷり出してくれるお店に行くなど、お店も選んでいく
- * だしを効かせる、酢や柑橘類、香辛料などでうす味をカバーする
- * カリウムを多く含む食品を取る



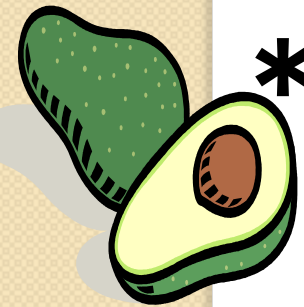
カリウムを多くとる方法



*カリウムは水に溶けやすく熱に弱いので、野菜は可能な限り生で食べる



*カリウムの多いイモ類、豆類のほか、熱損失率の低いサヤインゲン、アスパラ、カボチャなどを多く献立に取り入れる



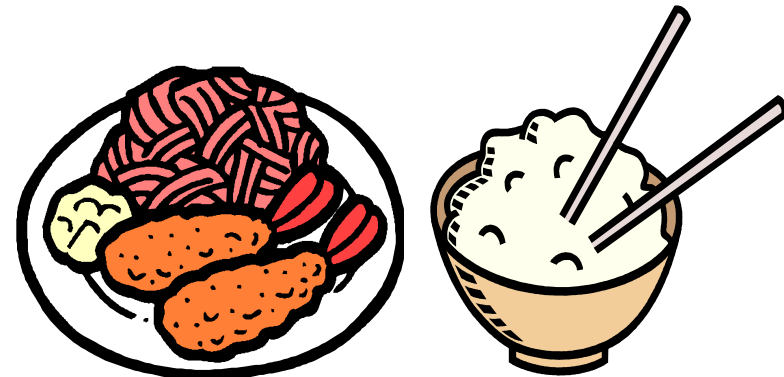
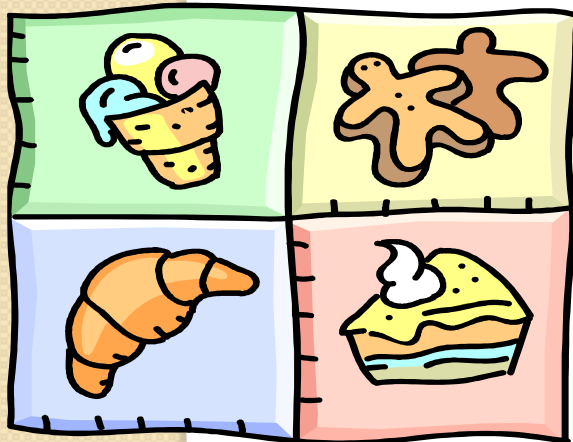
*果物（アボカド、バナナ、メロンなど）の他、干し柿やほし杏、各種ドライフルーツもカリウムが多い

*海藻に多く含まれているアルギン酸は、カリウムを吸収し、ナトリウムを排出する

2) がんを育てるものを食べない

がんは糖が大好き：**ワールブルグの法則**
特に血糖を急激に上げるものは避ける
IGF-1 は恐ろしい

お菓子類 甘い飲み物 甘いパン 白いご飯 など



糖は体に必要なもの しかし、摂りすぎると害になる

***よくある質問**

果物の糖は大丈夫？

血糖の立ち上がりは緩やか

ビタミンやカリウムなど必要な栄養素を
多量に含んでいることが重要

**はちみつや黒糖は体にいいと言われている
けど？**

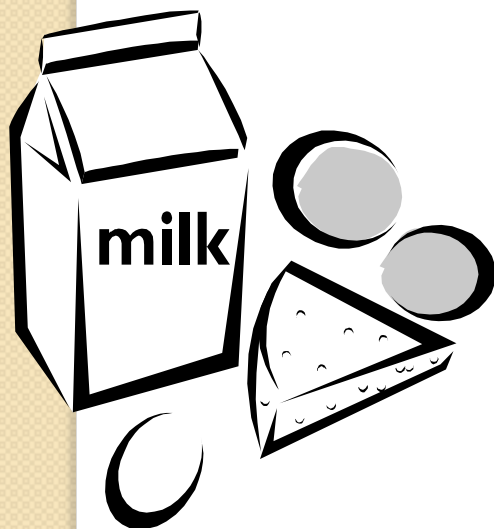
白糖よりはいいけど、カロリーは高くブドウ糖が主体なので、少量に

2) がんを育てるものを食べない

乳製品は食べない！！

IGF-1 が多量に含まれている

牛乳 バター チーズ 牛乳ヨーグルト



牛乳は、戦後の**栄養失調**を補うもの・アメリカの余剰物対策として学校給食を中心に普及した

栄養過多になった現代も牛乳製品があふれている

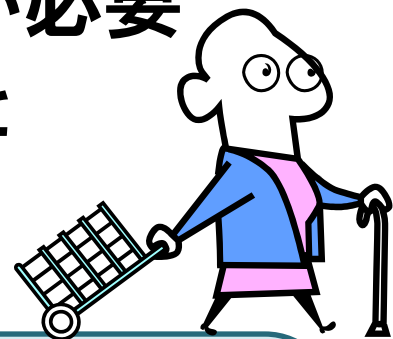


骨粗鬆症予防のためという刷り込み



骨粗しょう症予防には

- 骨の元：コラーゲンは良質なたんぱく質とビタミンCから作られる
- 加工食品や炭酸飲料に含まれるリンはカルシウムの吸収を妨げる
- カルシウムの吸収にはビタミンDが必要
- 軽いジャンプなどで負荷をかけると骨は強くなる



豆腐などの豆製品と野菜果物をしっかり食べて、散歩やラジオ体操などを心がけることが重要！！

梅の成分トリテルペノイドでがん細胞の分裂増殖を抑制する



梅エキスの飲み方

梅エキスを1日____g以上飲みましょう
(ティスプーン1杯が約5gです)

熱いお湯に溶かして、しょうが汁を
加えて飲むと体が温まります

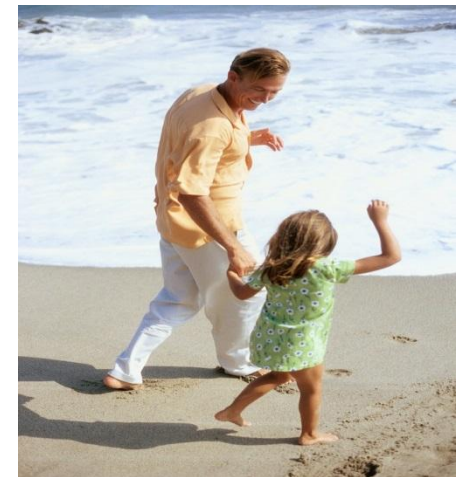


酸っぱいのが苦手な人は、少量のはちみつ
を加えたり、オブラートに包むなど

お湯で溶いて、ぬるくしたものをジュース
に混ぜるなど、自分の嗜好に合わせて工夫
して継続しましょう

3) 免疫力を強化する

- *きのこ類、海藻類、を毎日食べる
- *淡色野菜（にんにく、シソ、キャベツ、玉葱、長ねぎ、なす 他）や根菜類（ごぼう、大根、イモ 他）もよく食べる
- *粘り3兄弟（納豆・めかぶ・おくら）や豆乳、ヨーグルトなどで腸管免疫をあげる
- *便秘を整える・・・便秘は大敵！
- *十分な睡眠と適度な運動
- *過労・無理を避ける
- *半身浴などで、心身ともにリラックスし、体温を上げる
- *笑顔が心がける



リンパ球を増やす 「きのこ畑」

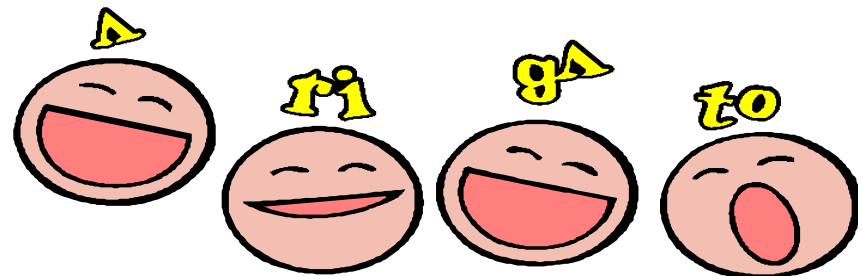
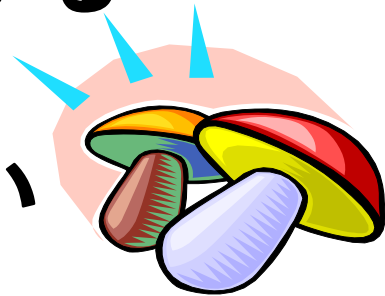


材料 . . . きのこ類なら何でも可
しめじ 1パック
椎茸 1パック
えのき茸 1パック
だし汁 きのこの1.5倍の量

- ・きのこ類とだし汁をミルサーにかけ、30分以上弱火で煮る：細かく刻みじっくりと煮込むことで、βグルカンが抽出される
- ・大量に作った場合は、使いやすいように小分けし、冷凍する
- ・スープやみそ汁に加える他、パンに塗ったりサラダにかけるなど工夫して食べきろう

ガンになりにくい体づくりとは、 害になるものを除去し、免疫力を上げる事

- * ビタミンA・C・Eを大量に摂取する
- * キノコ類海藻類を積極的に食べる
- * 減塩を心がけ、甘いものを食べない
- * 乳製品・動物性食品は極力控える
- * 便通を整える
- * 汗をかく
- * 十分な睡眠と適度な運動
- * 体温を上げる
- * 楽しいことをする





データの重要性

どんな食事療法も、データで確認しながら実施すること
情報過多を整理しよう

我流ですると危険な
ことがいっぱい！



データの具体的目標値

白血球(WBC)4000~6000

リンパ球(L)2000以上

好中球(N)とリンパ球(L)のバランス
比率・・・ N/L 1.5以下

炎症反応(CRP) 0.05以下

糖尿指数HbA1C 5.4以下

悪玉コレステロール(LDL)と

善玉コレステロール(HDL)のバランス
比率・・・ L/H 2.0以下

アルブミン(ALB) 4.0以上

*尿中のNa, Kで塩分制限を評価



プロシユアはお助けマン



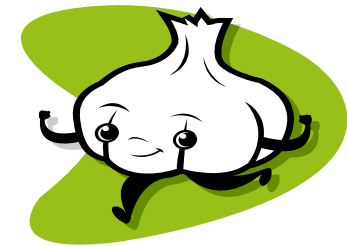
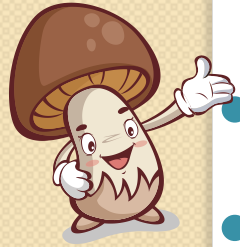
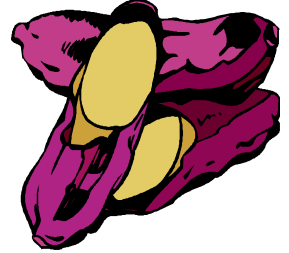
シャーベットにする
と食べやすい



積極的に食べる食品



- 生野菜と果物、根菜類 各種
- 豆製品（豆腐・おから・納豆・高野豆腐・湯葉・大豆・黒豆・小豆・ひよこ豆など）
- きのこと類各種
- 海藻類（塩分加工されていないもの）
- 精製されていない穀類（玄米・全粒粉など）
- 無添加のドライフルーツやナッツ類
- 香辛料・薬味（生姜・わさび・にんにく・ターメリック・胡椒・オレガノ・ローズマリーなど）



いろいろジュース

にんじんジュース



- ・ にんじん
- ・ レモン

小松菜ジュース



- ・ 小松菜
- ・ キャベツ
- ・ りんご
- ・ レモン

ブロッコリージュース



- ・ ブロッコリー
- ・ セロリ
- ・ りんご
- ・ レモン

赤パプリカジュース



- ・ 赤パプリカ
- ・ にんじん
- ・ レモン

* ジュースのベースはにんじんで、それに好きな野菜や果物を加える方法を基本とするのが作りやすい

* ブロッコリーの茎・キャベツの芯など捨てるようなものもジューサーに掘り込み、りんごを加えると飲みやすくなる

* いろいろ作ってみて好みの味を見つける、飽きがないように、おいしく作るのが長続きのコツ！

いろいろサラダを毎食食べよう

ハナピラタケのサラダ



- ・ハナピラタケ
- ・水菜
- ・サラダほうれん草
- ・トマト
- ・ピーマン

ひよこ豆のサラダ



- ・じゃがいも
- ・にんじん
- ・さんど豆
- ・ひよこ豆

ラディッシュのサラダ



- ・ラディッシュ
- ・水菜
- ・セロリ
- ・ピーマン

アボカドのサラダ



- ・アボカド
- ・ベビーリーフ
- ・赤、黄色トマト
- ・わかめ

はとむぎサラダ



- ・はとむぎ
- ・赤、黄パプリカ
- ・たまねぎ
- ・にんじん
- ・きゅうり

大豆入りサラダ



- ・水菜
- ・サラダほうれん草
- ・ブロッコリー
- ・にんじん
- ・ピーマン
- ・だいこん
- ・大豆

塩分ゼロのドレッシングと トッピングの工夫

柑橘類果汁または良質の酢(A)

+良質の油(B)+トッピング(C)

A: ゆず・かぼす・すだち・みかん等のしぼり汁、
天然醸造酢、バルサミコ酢、ワインビネガー
など

B: 亜麻仁油、エゴマ油、オリーブ油

C: ごま、焼き海苔、青のり、ニンニクチップ、
ナッツ類、果物（リンゴ・柿など）、はとむぎ
ドライフルーツ、お好みハーブ、煎りぬかなど

だし汁を濃くして塩分を減らそう



材料・・水 2000ml
昆布 10cm
鰹（混合）50g



水に昆布を浸しておく

ゆっくり加熱し、沸騰寸前に昆布を取り出す

そこへ鰹を入れ、弱火で5分ほど過熱してから濾す

- ・ とっただしの残りは製氷器などに入れ、冷凍しておく
- ・ 料理は、この「だし」を使うことにより、旨みがでる
- ・ 和風だけでなく、洋風にも使える

油は選んでください ～がんを抑制する作用のあるものを～ (ω -3と ω -9)

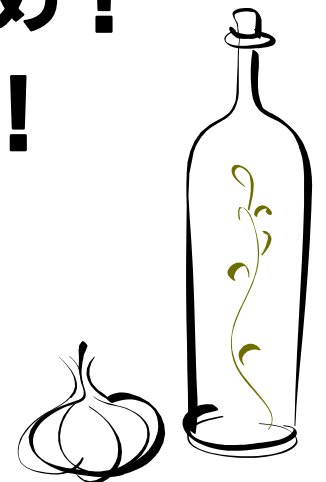
亜麻仁油 又は エゴマ油 (シソ油) を
サラダドレッシングに!

夏白菊ドリンク

(夏白菊+エゴマ油+豆乳)

が最近のおすすめ!

オリーブ油はオールラウンドに!



夏白菊ドリンク



夏白菊カプセル2ケ＋エゴマ油小2杯＋豆乳100ml

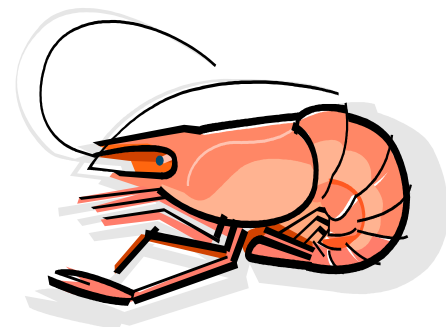
適量を相談しながら食べる食品

シーフード

魚介類のおすすめは、サンマ・イワシ
サケ・アジなどの青魚類

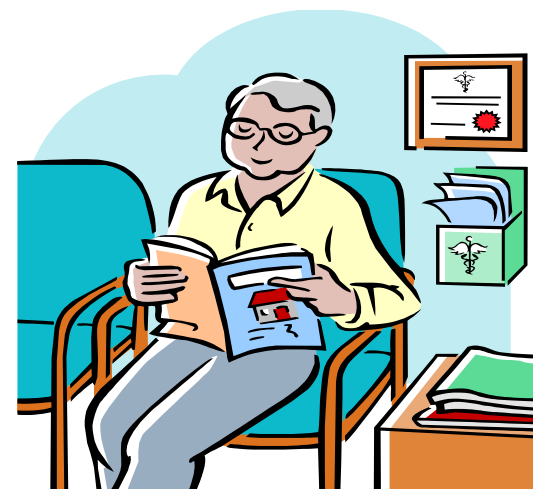
鶏肉（ささみ・胸肉など）

卵（生卵は避ける）



献立の工夫は情報交換から

待合室で、処置室で、患者会で
気楽に話すことから始まる



長続きのコツは

1. まず1か月、3か月、6か月と目標を持って実行してみる
2. 食事などを変えたことと、体調の変化・データの変化を連動してみることを心がける
3. 食事を変えることに好奇心を持つ
4. 家族・友人を上手に巻き込む
5. 疑問に感じたり、疲れたり、さぼりたい時など、遠慮なく相談する

長続きのコツは

自己コントロールの
ポイントをつかむ

淡々と続ける

**死ぬまで元気で、
日常生活を続けられること！！**

**野菜果物たくさん食べて、
食事は良く噛み、腹六分目にして、
好きなことして、ストレス発散し、
適度な運動で、ぐっすり眠る**

**可能な限り、医療・介護の世話にはな
りたくない、そんな生き方を目標に頑
張りましょう！！**



ご清聴ありがとうございました

アリタリア航空のベジタリアン用機内食

