

がんになりにくい体作り

～その食事指導の実際～

からすま和田クリニック

湯浅伸子

一般病院の食事療法に関する常識

- 1、食事でがんは治る？
- 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、星野式ゲルソン療法、
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・ハイジーンなど



がんは生活習慣病

都道府県がん死亡率が示すこと

- 死亡率第 1 位の青森県は
喫煙率・飲酒率・食塩消費量が 1 位、
野菜消費率は 3 1 位
高齢者就業率第 2 7 位
- 死亡率 4 7 位の長野県は
喫煙率 3 3 位、飲酒率 1 9 位、
食塩消費量 4 位、野菜消費率第 1 位
高齢者就業率第 1 位

Yさん（63歳男性）・肺がん

2001年、京大病院受診

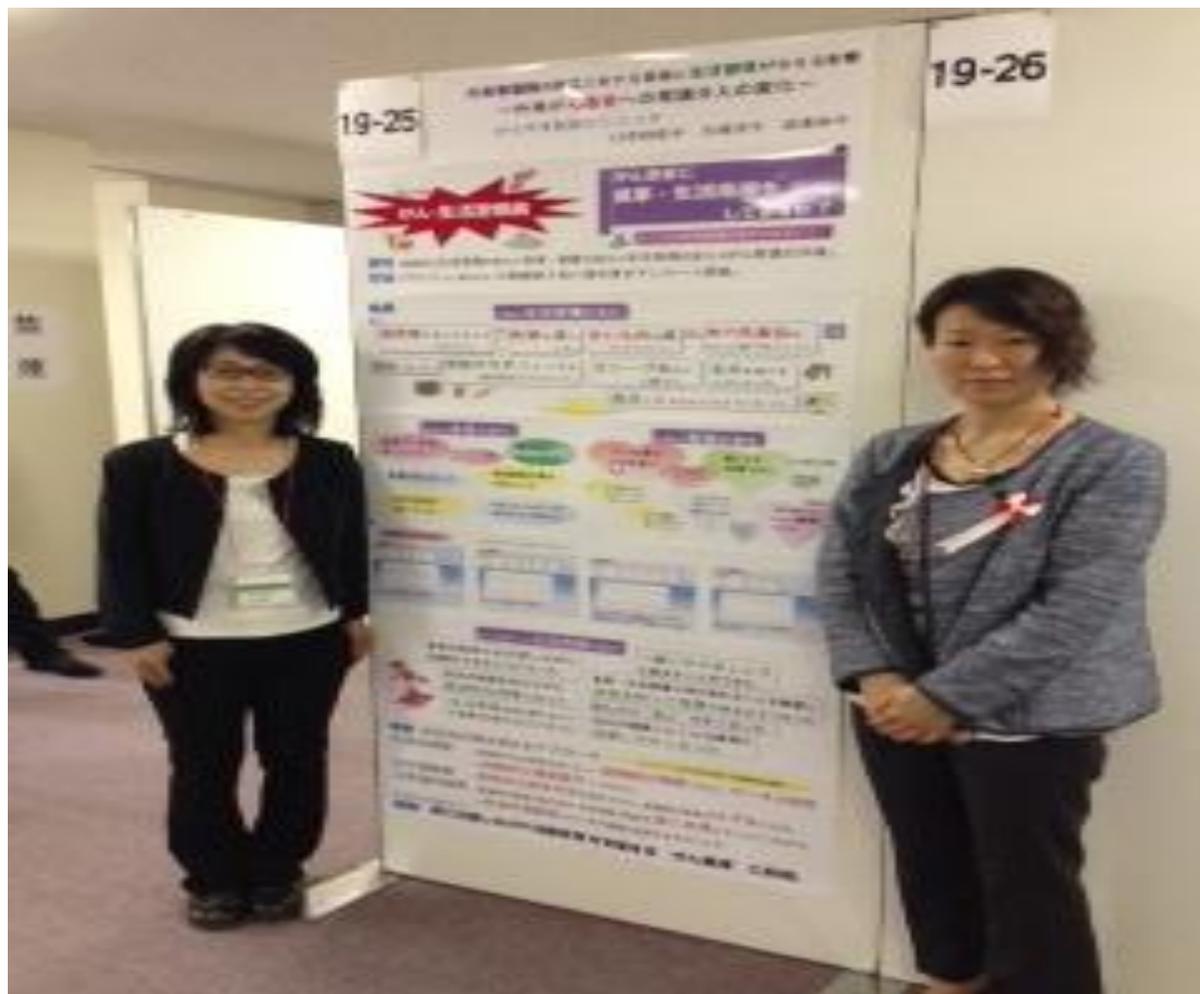
手術不可、抗がん剤・放射線治療実施するも効果なく、がん縮小せず

和田先生に余命6か月と宣告される

甲田療法開始、高野山で修行して僧侶の資格取得 以後、○と△の食事を繰り返しながら、がんをコントロール

2014年現在、がんと共存しながら元気にお仕事をされている

2013年10月 看護学会でポスター発表

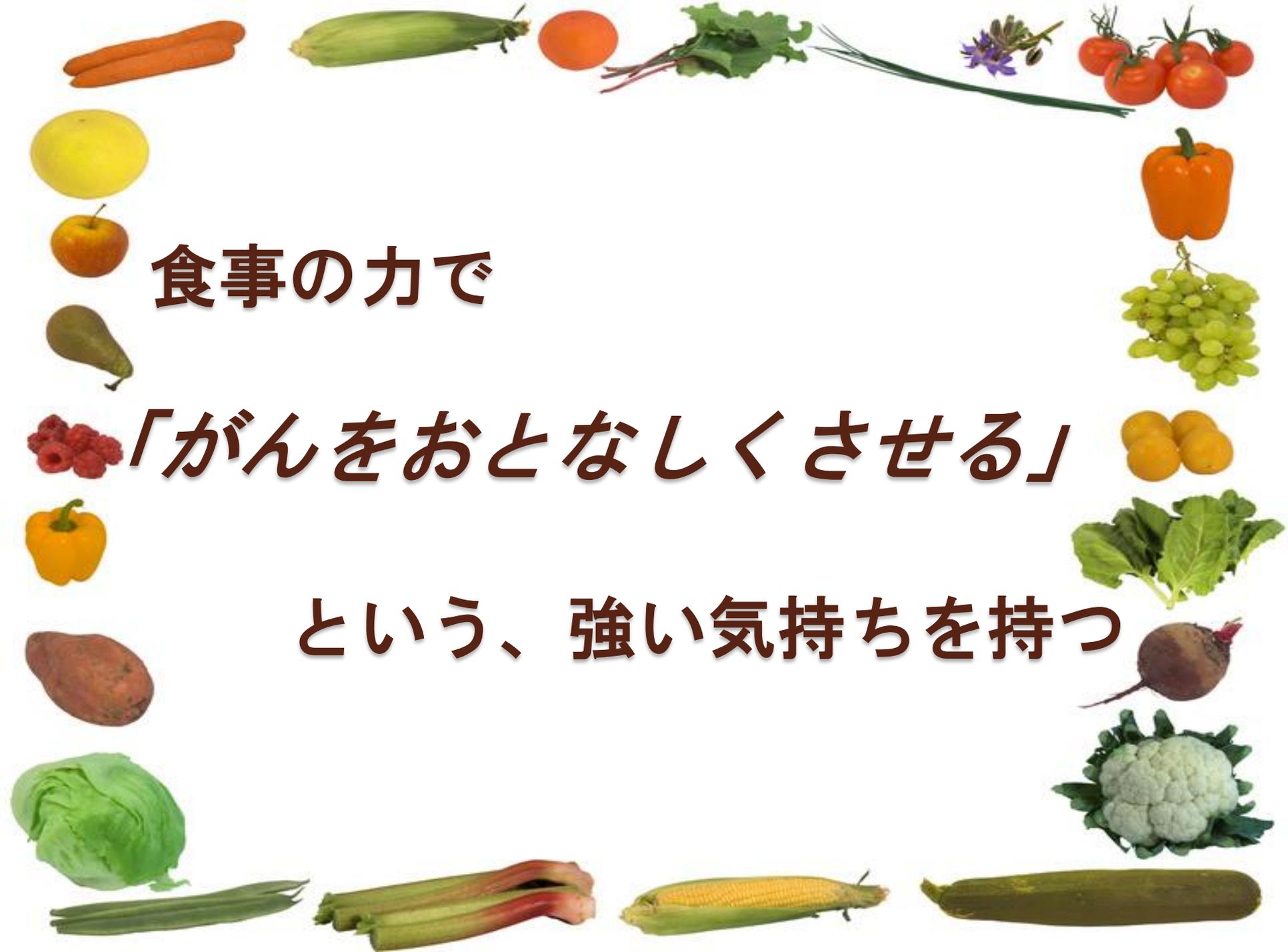




からすま和田クリニックにおける 食事指導の実際

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

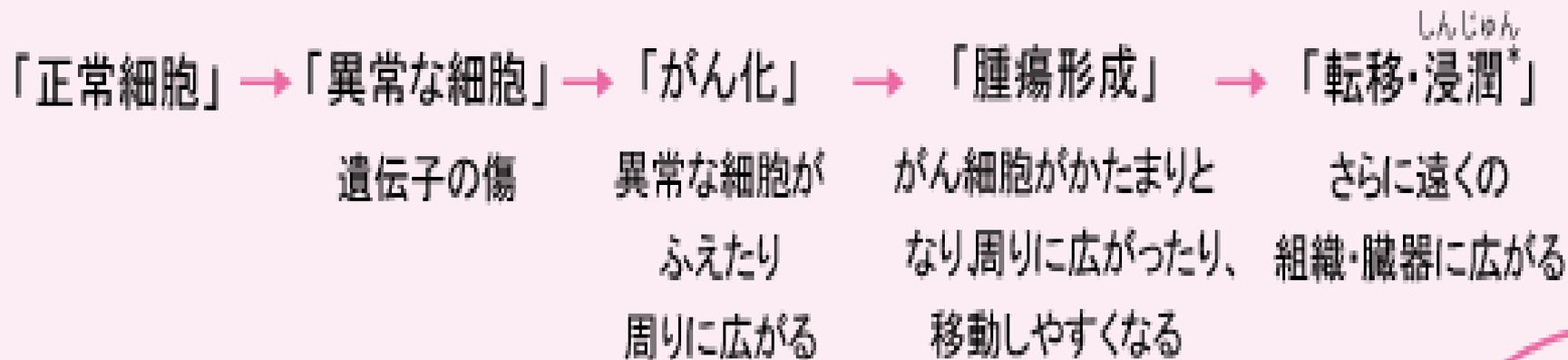
「がんをおとなしくさせる」

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

1)がんの原因から遠ざかる がんの発生と進行の仕組み



1) がんの原因から遠ざかる

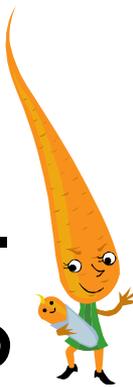
* 活性酸素を大量に発生させるもの



(ストレス、タバコ、過度の飲酒、動物性の脂肪とタンパク、農薬・食品添加物、過度の運動、慢性炎症、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

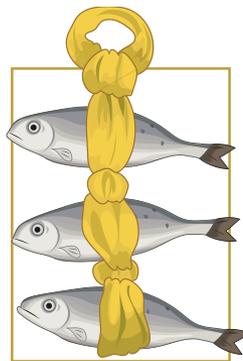
野菜・果物、大豆類、ナッツ類など



2) がんを育てるものを食べない

塩分を制限し、カリウムを多く摂る

食品中の塩分含有量 カリウム
含有量を知る



治療前4～7日間は特に頑張る無塩食！

無塩食の目的)

- 1、**がん細胞の勢いを弱めて、抗がん剤の効果を高める**
- 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-

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

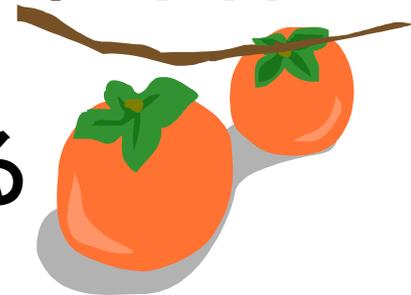
主食品：うどん、そばめん、ラーメン、
スパゲッティ、フランスパン



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

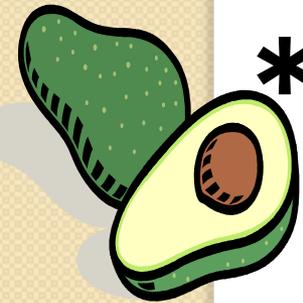


*カリウムは水に溶けやすく熱に弱いので、野菜は可能な限り生で食べる

*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

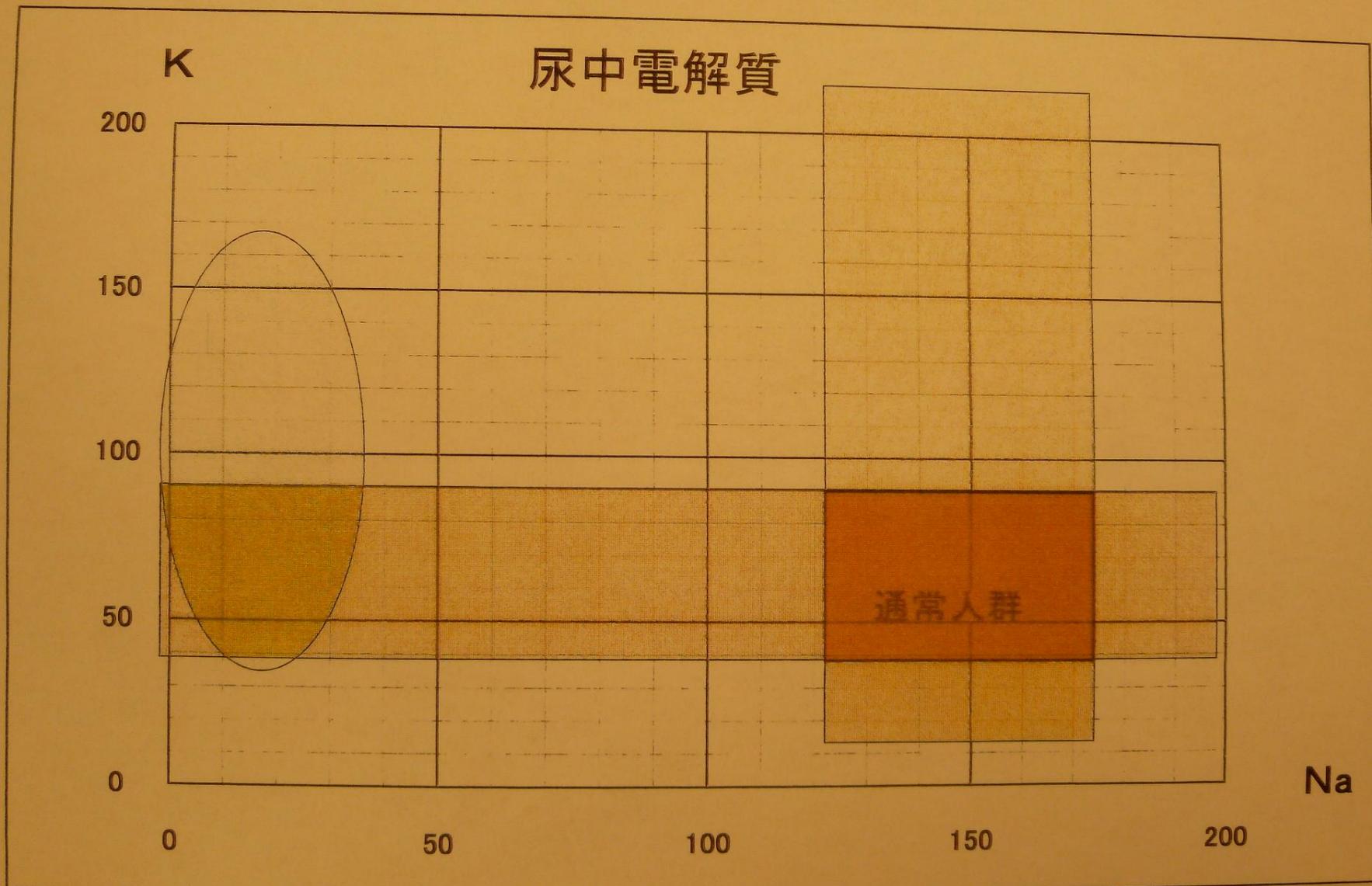


*果物（アボガド、バナナ、メロンなど）の他、干し柿やほし杏、各種ドライフルーツもカリウムが多い



*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

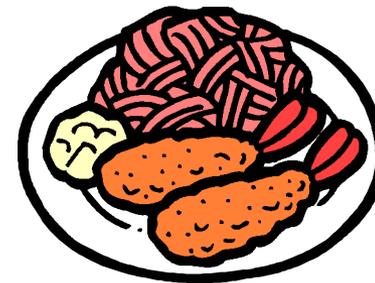
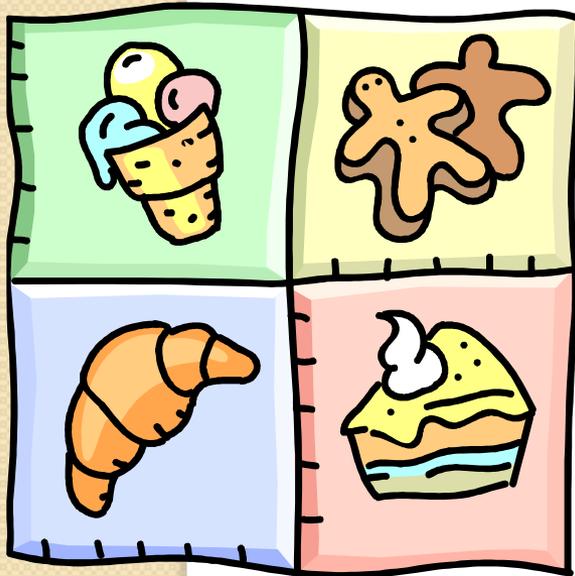
抗がん剤などが有効で病状がよくなった患者



2) がんを育てるものを食べない

血糖を急激に上げるものは避ける

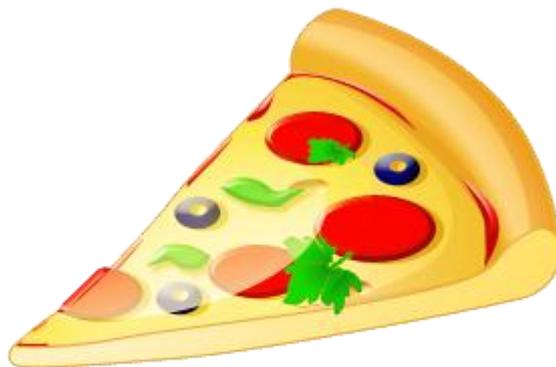
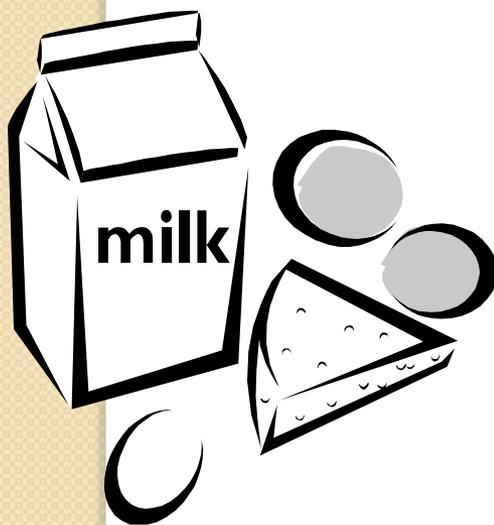
お菓子類 甘い飲み物 パン 白いご飯 etc



2) がんを育てるものを食べない

乳製品は食べない！！

牛乳 バター チーズ ヨーグルト



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！！

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
- *十分な睡眠と適度な運動
- *半身浴などで、心身ともにリラックスし、体温を上げる
- *笑顔を心がける



リンパ球を増やす 「きのこ畑」

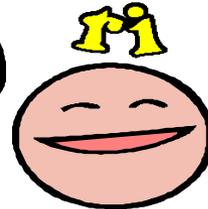
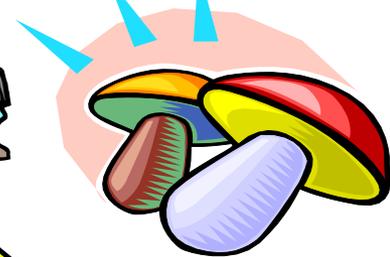


材料 . . . きのこ類なら何でも可
しめじ 1パック
椎茸 1パック
えのき茸 1パック
だし汁 きのこの1.5倍の量

- ・ 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
- * 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
- * キノコ類海藻類を積極的に食べる
- * 十分な睡眠と適度な運動
- * 体温を上げる
- * 汗をかく
- * 便通を整える
- * 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

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

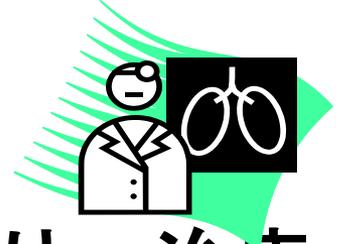
善玉コレステロール(HDL)のバランス
比率・・・ L/H 2.0以下

アルブミン(ALB) 4.0以上

*尿中のNa, Kで塩分制限を評価



Hさん30歳 肺がん



2013年6月、心嚢水貯留で意識消失あり、治療中に肺がんと診断され、化学療法をすすめられる
2013年7月 からすま和田クリニック受診

2013年8月データ

CEA80、SLX97、白血球5600、
好中球79.8%、リンパ球11.2%、N/L7.1
尿中Na11、K178.5

2013年8月26日ザーコリー服用開始

2014年1月データ

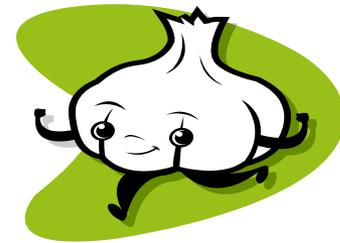
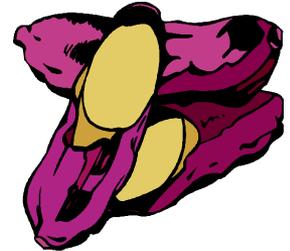
CEA4.6、SLX42、白血球3900、
好中球58.9%、リンパ球25.2%、N/L2.3
尿中Na7、K49.4



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）



油は選んでください ～がんを抑制する作用のあるものを～

亜麻仁油 又は えごま油（シソ油）を
サラダドレッシングに！



オリーブ油はオールラウンドに！



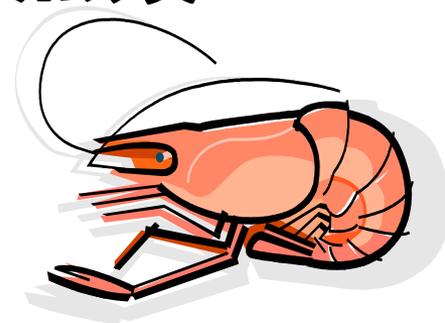
適量を相談しながら食べる食品

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）



食べてはいけない食品



塩分及び添加物の多い加工食品

(漬物・佃煮・蒲鉾・ちくわ・明太子・ベーコン・ハム・ソーセージ・レトルト食品・インスタント食品・ハンバーガーなど各種)

甘いもの (ケーキ・アイスクリーム・清涼飲料水など)

乳製品 (牛乳・チーズ・ヨーグルト)

油脂類 (ショートニング・マーガリン・バター・コーン油・大豆油など)

肉と赤身の魚 (牛・豚・羊・マグロ・カツオなど)

白い穀類・麺類 (白米・パン・うどん・そうめん・ラーメン・スパゲティなど)



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、えごま油、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



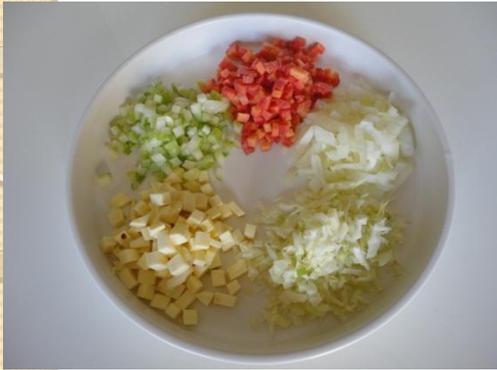
水に昆布を浸しておく

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、旨みができる
- ・ 和風だけでなく、洋風にも使える

・ 野菜スープ



- ・ キャベツ
- ・ たまねぎ
- ・ セロリ
- ・ にんじん
- ・ さつまいも



・ 粉もん チヂミ



- ・ にら
- ・ 全粒粉
- ・ 卵
- ・ むか
- ・ だし
- ・ オリーブオイル

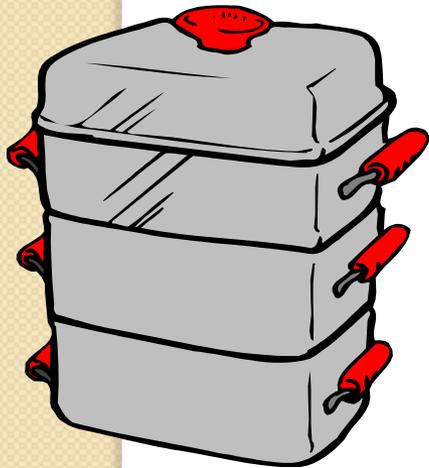
・ グラタン



- ・ じゃがいも
- ・ 豆腐
- ・ 玉ねぎ
- ・ むか
- ・ しめじ
- ・ オリーブオイル
- ・ 納豆

蒸し料理・鍋料理などで 料理のレパートリーを増やそう

おからバーグ



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、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

Mさん(61歳)甲状腺がん・悪性胸腺腫 手術・放射線治療後

2008年にM大学病院で、手術後放射線治療

2009年和田クリニック受診、食事療法開始

2011年7月胸膜内播種病変摘出術

2012年5月胸膜・肺転移部RFA治療

2014年1月現在 仕事続行中（孫の世話）



2011年1月	→	2014年1月
WBC2900	→	5500
好中球 75.9%	→	84.3%
リンパ球13.4% (389)	→	16%(583)

Dさん(77歳) 前立腺がん

2004年、前立腺がんとの診断で手術を
すすめられるも拒否、各種サプリメントと
自宅でのテラヘルツ（温熱）のみ継続

2007年和田先生の外来受診

2014年現在、お仕事続行中



2007年10月 →

白血球 5300 →

N/L 2.2(1575) →

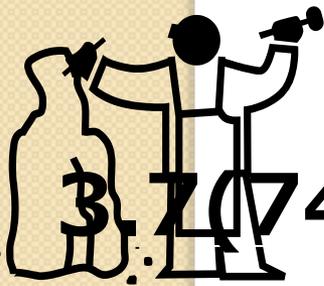
PSA 26.4

2013年12月

白血球 4000

N/L

PSA 116



3.7(744)

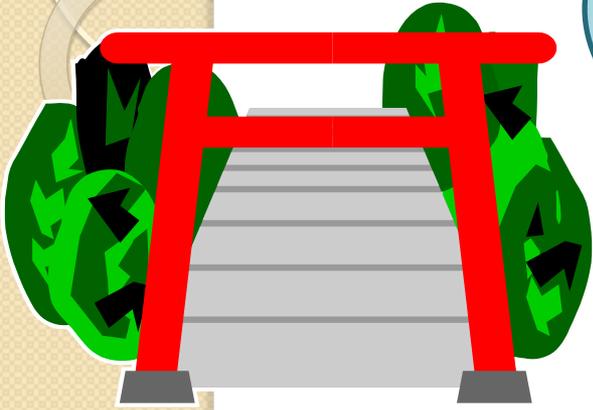
**死ぬまで元気で、
日常生活を続けられること！！**

**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！！**



鬼は一そと！福は一うち！
がんは一そと！
ちから一うち！





ご清聴ありがとうございました