

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Bota la Vie



Contents

TOPICS

緊急取材！ 新型肺炎に備えよう

**新型コロナウイルスは怖くない！
ポイントは、免疫力とデトックス。**

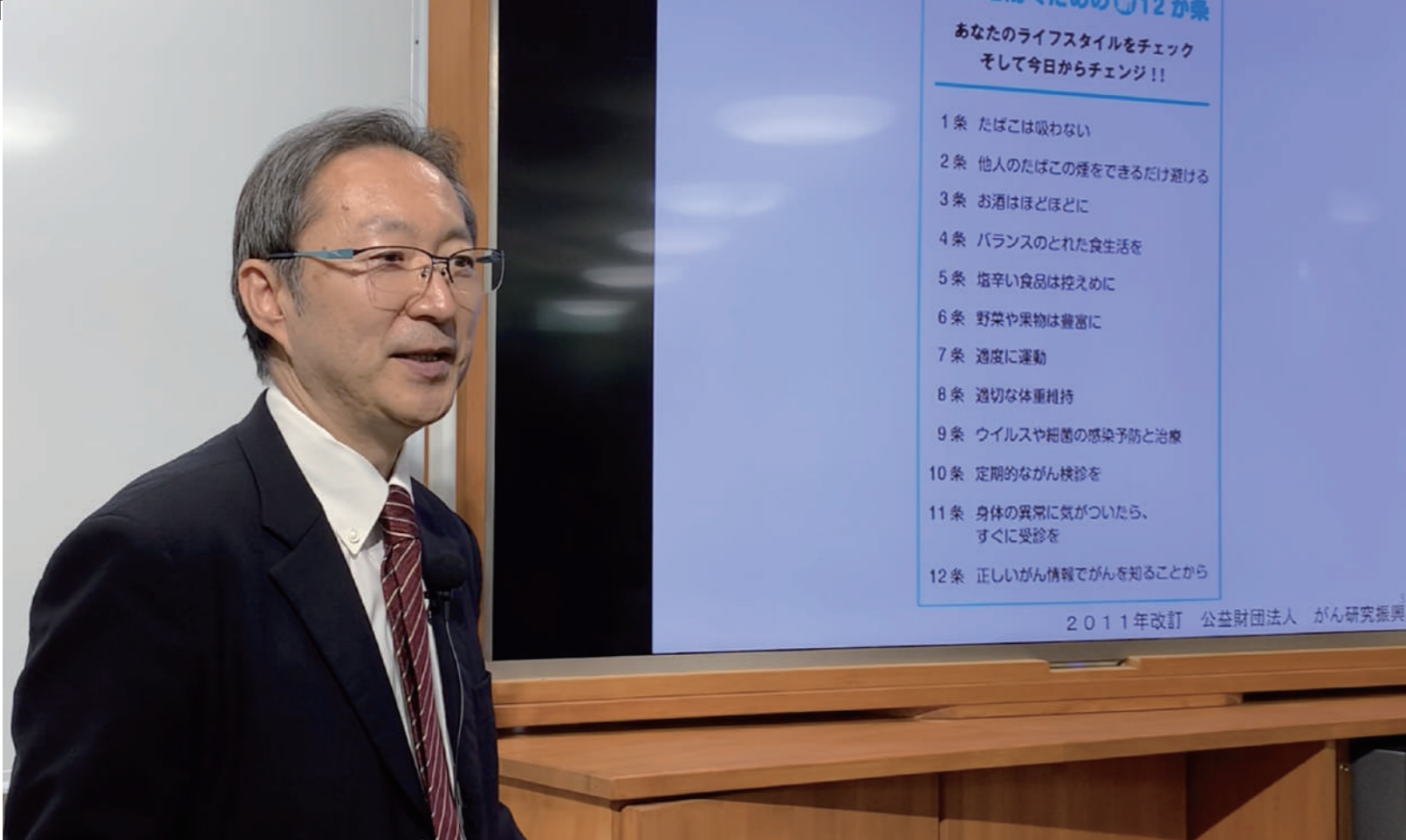
ボタニック 6F 温熱サロンにオープン！

**高濃度のラドンを体感できる
「ホルミシスルーム」**

連載コラム Vol.12 [最終回] プチ栄養講座

「アマニ油は本当にいい油？」

3月号
2020 Mar.



- あなたのライフスタイルをチェック
そして今日からチェンジ!!
- 1条 たばこは吸わない
 - 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
 - 3条 お酒はほどほどに
 - 4条 バランスのとれた食生活を
 - 5条 塩辛い食品は控えめに
 - 6条 野菜や果物は豊富に
 - 7条 適度に運動
 - 8条 適切な体重維持
 - 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
 - 10条 定期的ながん検診を
 - 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
 - 12条 正しいがん情報でがんを知ることから
- 2011年改訂 公益財団法人 がん研究振興

緊急取材！ 新型肺炎に備えよう 新型コロナウイルスは怖くない！ ポイントは、免疫力とデトックス。

新型コロナウイルスによる肺炎の感染が、世界的に広がっています。去る2月2日に行われた「医療と栄養のコラボセミナー」では、その新型肺炎への感染防止が話題になりました。本誌では、医師でNPO法人がんコントロール協会理事の秋山真一郎先生に緊急取材。がんやウイルスに負けない体づくりには何が大切なのか、聞きました。

profile

秋山 真一郎（あきやま しんいちろう）

医師・医学博士、カナダマギル大学臨床腫瘍学客員教授、札幌医科大学卒。宇宙開発事業団宇宙医学研究開発室医長、九段クリニック総院長兼免疫細胞療法センター所長、医療法人再生未来グループ総院長、R未来がん国際クリニック院長等を経て、令和元年9月に「NPO法人がんコントロール協会理事」に就任。がん免疫治療と植物栄養素を中心とした免疫栄養療法など、副作用のない多角的療法で成果を上げている。著書に「最新の癌免疫細胞療法—リンパ球療法から樹状細胞癌ワクチンまで」共著。

効果的な治療がない

2019年12月から中国・武漢市を中心に広がった新型肺炎は、わずか2ヶ月余りで世界中に感染が拡大しています。日本国内でも感染者はすでに100人近く（2月10日現在）に上っており、今後さらに広がる気配を見せています。

この肺炎は、新型コロナウイルスが発生原因とされ、咳や発熱、筋肉痛などの症状を伴います。すでに多くの報道でも明らかのように、しばらくは軽い症状が続ぎ、一週間ほどしてから悪化し、なかには重症化して亡くなる人もいて、世界中で不安が広がっています。ウイルスの潜伏期間が約2週間あり、症状が出ていない人であっても、ヒトからヒトへの感染が確認されており、今後も感染拡大は避けられないと見られています。

世界保健機関（WHO）

や各国の研究チームによる分析やワクチン開発などが進められています。秋山真一郎先生によると「ワクチン開発は1年や2年では難しい。現状は症状を和らげる対症療法が中心で、効果的な治療がない状態」が続いているようです。

重症化するのが問題

こうした中で、私たちが新型肺炎から身を守るにはどうすればいいのでしょうか？ 秋山先生は「新型肺炎とはいえ、ウイルスを寄せつけないためにはインフルエンザと同じようにマスクの装着や手洗い、うがいといった対策が有効です。その上で、他の疾患対策と同様、免疫力を上げることが感染を防ぐコツ」と指摘します。

今回の新型肺炎で特徴的なのは、発症者の約7割が40歳超という報告があるなど中高年に感染者が多く、高齢者や高血圧

や糖尿病などの持病がある人が重症化する傾向がみられることです。つまり免疫力や栄養状態が低下している人ほど感染しやすく、重症化しやすいと考えられています。

秋山先生は「免疫力や栄養状態が落ちていると、新型コロナウイルスに限らず、がんなどの他の疾患にもかかりやすいのは同じです。ウイルスや病気に負けないためには、栄養状態を良くし身体を温めることを心がけ、体内環境を整えて自己治療力を上げておくことが何よりも大切」と訴えます。

リンパ球を増やす

腫瘍内科が専門の秋山先生は、ふだんから数多くのがん患者と向き合っています。そのなかで、患者に共通するのは「リンパ球が低下している」事実です。一般的にがん細胞は1日に5000個ほどできると言われていますが、

体に備わった免疫細胞が悪性化するのを防いでいます。その役割を果たしているのがリンパ球です。

秋山先生は、免疫が正常に機能する目安として「リンパ球の数が1500〜2000以上あること」をあげます。がん患者の場合はその数値が500程度しかないことも稀ではないそうです。

免疫力を低下させるものとして、ストレスや喫煙、飲酒、偏った栄養など生活習慣の乱れや、紫外線、電磁波などの環境因子、さらに意外に知られていないものとして「マグロやシヤケなど大型魚類に比較的高濃度に蓄積されているメチル水銀が要注意。歯の治療などに使われるアマルガムもこの一種」として、体から重金属を除去する重要性も訴えます。

解毒で免疫機能を回復

では免疫力を上げ、新型コロナウイルスを寄せ付

けないためにはどうしたらいいのでしょうか？ 「免疫力を上げるにはデトックス（解毒）」と、栄養療法が非常に重要だと、秋山先生は強調します。しかし毎日の食事だけで栄養補給とデトックスの2つを賄うことは簡単ではありません。

そこでベーシックな方法として秋山先生が推奨するのが、ポタラポ製品での栄養補給はじめ、コヒー澆腸、カテキン（無農薬）とプロポリスによる解毒です。カテキンには非腫瘍効果、プロポリスは炎症を防ぐ働きがあるとされます。ポタラポ製品は、秋山先生自ら実証済みでポタラポグリーンを3ヶ月愛用して、リンパ球が1700から2500に増えたそうです。

いのちの鎖シリーズに基づいた栄養補給と解毒で体内環境を整え、がんやウイルスを寄せ付けないためにも免疫力UPを心がけてください。

セミナーで人気の料理メニュー 「腸を元気にする料理レシピ」

ポタラボの本社で毎月開催されている栄養セミナーでは、テーマに沿った様々な料理をお召し上がりいただけます。今回は、その中でもとくにご好評をいただいた「腸を元気にする料理」のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください！

Recipe 1

れんこんのチーズはさみ焼き

材料

れんこん…6cm
ピザ用チーズ
ベーコン…4枚
ナチュレオ…適量
フルーツにんにく…適量

作り方

- 1 れんこんは水で洗い、皮付きのまま 5mm 程度の輪切りにして水気を拭く。
- 2 れんこん 2 枚にベーコン、にんにく、チーズを挟んで、ナチュレオをしいたフライパンで両面焼き色が付くまで焼く。



Recipe 2

キヌアとパプリカのマリネ

材料

赤いパプリカ…1/2 個
いんげん…8本
キヌア…大さじ 1
ミント…4 ~ 5 枚
カブレオ…大さじ 2
酢…小さじ 1
粒マスタード…小さじ 1/2
フルーツガーリックソルト…適量

作り方

- 1 パプリカはグリルで皮が焦げるくらいまで焼き、皮を剥いて一口大の細切りにする。
- 2 いんげんは 3 等分に切り、大さじ 1 の水で 3 分茹でる。
- 3 キヌアはたっぷりのお湯で 12 分茹でて、水けをきる。
- 4 ボウルに A を入れてまぜ合わせ、全ての材料を和える。



Recipe 3

ココフラクッキー

材料

ココナッツフラワー…80g
同量の水…80g
豆乳…40ml
ナチュレオ…大さじ 1
ナチュレハニー…30g
バナナ…1/2 本

作り方

- 1 バナナは皮をむいて 1cm 角に切っておく。
- 2 ボウルに全ての材料を入れ混ぜ合わせ、バナナを入れてさらに練り込む。
- 3 2 をクッキーの形に成形して 160 度のオーブンで 20 分程度焼く。

