

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

# Bota la Vie

Contents

Special Report

統合療法コンベンション in 沖縄

心とカラダと栄養がいのち。  
沖縄発、がん統合療法！

総合内科専門医・秋山ドクターの「栄養改善」物語 Vol.2

薬では治せない脂肪肝を、  
食事と栄養で改善！

森山晃嗣から会員の皆様へ

新型コロナウイルス を寄せ付けない！  
「免疫システム」が身体を守る。

5月号  
2020 May.

## 統合療法コンベンション in 沖縄

# 心とカラダと栄養がいのち。 沖縄発、がん統合療法！

ゴーヤ、もずく、シークアサー、ハーブ、砂浴、島野菜…。自然の恵みが息づく沖縄で、去る3月14、15の両日初の「統合療法コンベンション」（主催/NPO法人がんコントロール協会）が開催されました。本誌では、その内容をダイジェストリポートします。



野原正史 医師

### 沖縄の人たちの強い要望

NPO法人がんコントロール協会が主催する「統合療法コンベンション」は、統合医療を学ぶ日本最大級のイベントです。東京、京都、福岡などに続き、今年から新たに沖縄も加わりました。

新型コロナウイルスの感染拡大で開催が危ぶまれる中、会場の沖縄コンベンションセンターには、朝から一般客や医

療関係者などが数多く集まり、熱気に包まれました。

沖縄初の開催となったのは、ボタニック・ラボラトリーの関連法人「一般社団法人健康指導師会」が、昨年東京で行った認定研修がきっかけです。地元、沖縄から研修に参加した健康指導師の一人から「沖縄でもぜひ、開催して欲しい」との強い要望を受け、関係スタッフ、ボランティアが共感、尽力して実現したものです。

### 「非」常識な生き方がいい！

あいさつに立った森山晃嗣理事長は、冒頭そのことに触れ「沖縄の健康指導師は、がんの統合医療を知って衝撃を受けられた。コンベンション開催を機に、健康指導師さんを通してネットワークを広げ、沖縄の人たちにぜひ統合医療の最先端情報にふれていただき、治療や生き方の選択に役立ててほしい」とアピールしま

した。

引き続いて森山理事長は、最初の演者をつとめ「健康長寿に生きる！いのちの鎖栄養チームの可能性」と題して、正常分子栄養学の視点から、健康長寿やがんの統合療法としての栄養の重要性に言及しました。

ボタニック・ラボラトリーでは、がん統合療法の一つとしてゲルソン療法を推奨しています。2番目に登壇したのは、





大場修治 医師



石間友明 医師



秋山真一郎 医師

そのゲルソン療法を学ぶために単身渡米、日本人最年少でゲルソン療法の医師向けトレーニングに参加した大場修治医師です。大場医師は、自然治癒力を高めてがんにつけない体づくりを提唱する内科医でもあります。

「沖縄にはゴーヤ、もずく、シークアサー、バナナ、ハーブ、さまざまな葉物野菜、砂浴や海水浴、琉球温熱などがんの療養に最適な環境が揃っている」として、健康づくりは食事、サプリメント、デトックス（解毒）、メンタル、スピリチュアルなど様々な観点から取り組む必要があると訴えます。

特にがんは「普通の治療（標準治療）では普通の結果しか生まれない。非常識（統合療法）な生き方、考え方は非常識な結果につながる」と、統合療法の世界最先端を行くメキシコ・ティファナの施設を引き合いに、常識に囚われない考え方、生き方を選択し、心と体と精神の改善に努める重要性を伝えました。

### 卵子を元気にする栄養とは？

心と体と精神の改善は、新しいのち（細胞）の再生にもつながります。3番目に登壇した石間友明医師は、新たな生命誕生の鍵を握る不妊治療について講演。産婦人科医として、薬物療法だけに頼らない総合的な不妊治療で多くの実績をあげている石間医師は、妊娠を促進するには、まず「元気な卵子を育てること」だと説きます。

とくに「29歳以下の女性の約半数近くには、卵子の老化が見られ、発育不全や流産、ハイリスク出産につながりやすい」ことを問題視。理由として「身体の細胞が酸化ストレス、糖化ストレスに侵されている」ことを挙げ、生活習慣や糖質に偏った食事を見直し、酸化作用のある食事、栄養アンチエイジングやビタミン、ミネラル補充をする重要性を訴えます。

ボタニック・ラボラトリーで展開する「妊活セミナー」と

共通する部分も多く、注目すべき栄養として「亜鉛とビタミンD」を挙げ、海産物の摂取や散歩などで紫外線にあたることを勧めました。

### 温熱療法や免疫療法にも注目

午後の部では、「がん統合医療の現状報告」として、那覇・新都心にクリニックを開業するがん統合医療専門医の野原正史医師が登場。沖縄で数少ない統合療法に取り組む医師として、超高濃度なビタミンC療法、精神免疫療法であるサイモント療法、カウンセリングや催眠療法など様々な治療法を紹介しました。

注目は、温熱療法の局所療法で、高周波のラジオ波を使った加湿装置「ハイパーサーミア」です。「膵臓がんや胃がん、あるいは免疫活性効果で自然治癒した患者さんの8〜9割は、42.5度以上の高熱でがんにダメージを与えられている」との報告を示し、温熱療法の有用性に触れています。

ボタラボでも温熱療法に取り組んでおり、今後、統合療法の一つとして改めて注目されると思います。

講演のラストは、NPO法人がんコントロール協会の顧問で、総合内科専門医でもある秋山真一郎医師が締めくくりました。秋山医師は、がん治療は「免疫力を上げる治療と、免疫力を低下させる要因を抑制する治療を併用することが重要」として、とくにマグロやサーモンなどの大魚や、歯の治療に使われるアマルガムなどメチル水銀が免疫力を低下させる要因だとして、体内から取り除く治療などを訴え、高い関心を集めていました。

がんの治療法は、今や自分で選ぶ時代。自分の生き方や考え方に合った、方法を選択することが重要になってきています。沖縄で報告された統合療法の考え方は、今年11月に開かれる東京、京都のがんコンベンションにも引き継がれていく予定です。

# 薬では治せない脂肪肝を、 食事と栄養で改善！

病気の予防や治療には、医療だけではなく食事や栄養が重要な働きをしています。前号から始まった、医療と栄養で健康状態を改善させた人の物語。今回は、糖尿病の合併症である「肝機能障害」を、薬ではなく食事と栄養で改善した女性のケースを紹介しましょう。

前号で、糖尿病を患った60

が疑われます。

代の女性（都内在住）が、徹

健康な人のAST基準値は、

底した食事療法で改善した事例を紹介しました。この女性は、糖尿病と同時に肝機能にも障害を起こしていました。

7〜38IU/Lですが、患者さんは当初67と高い数値を示していました。一般的に、ASTの値が35を超えると、肝臓に対するダメージが自己再生能力を上回っていると考えられます。この患者さんは肝機能障害とともに、肝臓内に余分な中性脂肪が蓄積する「脂肪肝」の状態だったのです。脂肪肝は、過剰な飲酒や肥満など生活習慣が原因で、女性は飲酒はないものの、1日3食の他にアイスクリーム、菓子パンや

うどん、甘いジュースが大好物など糖質に偏った食事をしていました。

肝機能が正常かどうかは、血液検査でわかります。よく知られるのは、AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTPなどの値です。AST、ALTは、肝細胞によって作られる酵素で、何らかの要因で細胞が壊れると血液中に放出されます。AST、ALTの値が高いと、肝機能障害やさまざまな病気が

疑われます。

脂肪肝は、炭水化物や糖質の取りすぎが主因なので、1食あたりの食事を減らし、糖質を極力控えて、肉や魚などのタンパク質、ビタミン、ミネラルが豊富な野菜を摂るようにはしました。すると1ヶ月後からみるみる数値が下がり、わずか4ヶ月で基準値に戻すことができましたのです。

ん。食事や栄養についても、実態は「患者任せ」です。しかし、食事や栄養を正しく管理すれば、薬に頼らなくても状態を改善することは可能です。

肝機能障害やさまざまな病気が

疑われます。

脂肪肝は改善しない、と思っている医師は少なくありません。

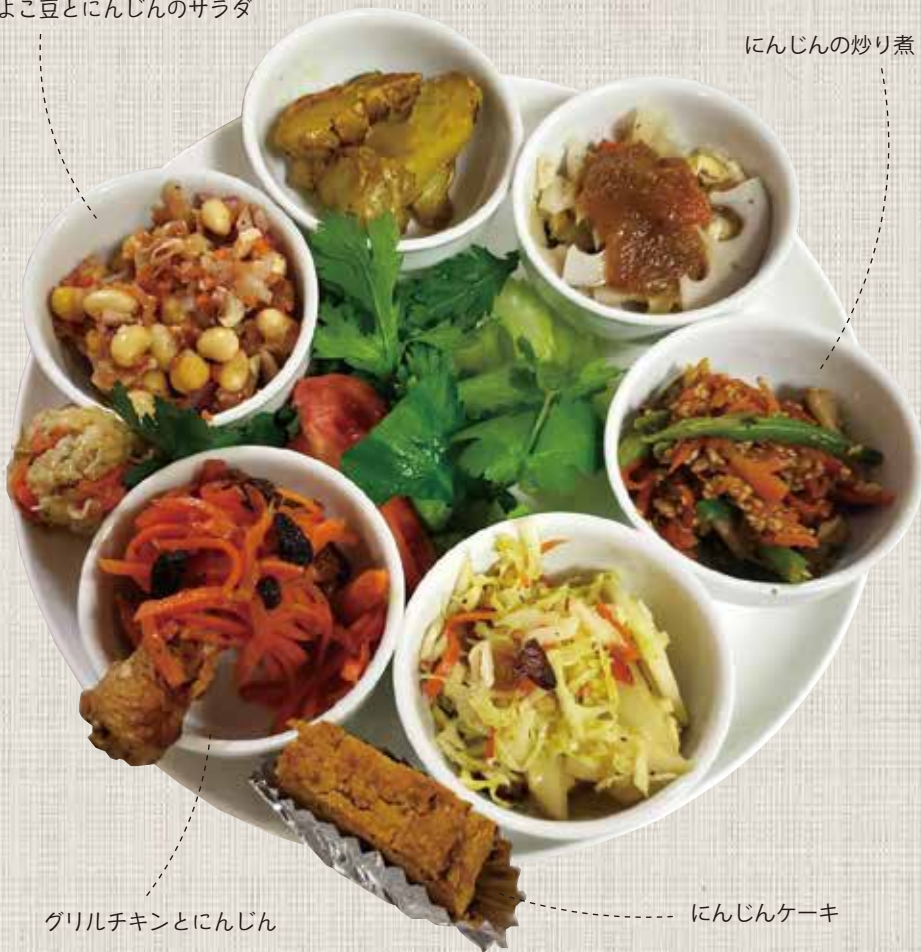
女性は、治らないとされている脂肪肝を改善できただけでなく、放置すれば肝硬変や肝臓がんになりかねないリスクも、未然に防ぐことができました。



## 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。NPO法人がんコントロール協会理事。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。





にんじんの炒り煮

グリルチキンとにんじん

にんじんケーキ

セミナーで人気の料理レシピ

# 粘膜を強くする食事



粘膜細胞が弱くなると、花粉症やアトピーなどのアレルギー症状が起きやすくなります。粘膜細胞をつくるビタミンAを豊富に含んだ人参を使った料理レシピをご紹介します！

## ひよこ豆とにんじんのサラダ

材料

- ひよこ豆…1パック
- 紫玉ねぎ…半分
- 人参(すりおろし)…大さじ2
- カプレオ…大さじ1
- リンゴ酢…大さじ1
- ナチュレハニー…小さじ1
- 塩コショウ…適量
- シナモンパウダー適量

作り方

- 1 ひよこ豆は一晩水につけ、アクをとりながら柔らかくなるまで煮る。
- 2 紫玉ねぎは粗みじん切りに切る。
- 3 1と2を合わせ A を加えて和える。

## グリルチキンとにんじん

材料

- とり手羽…6本
- 人参…2本
- レーズン…大さじ3
- 塩コショウ…適量
- 赤バルサミコ酢…大さじ2
- パイン酵素酢…大さじ2
- ナチュレオ…大さじ1
- ナチュレハニー…小さじ2
- メタボクリープ…1袋

作り方

- 1 手羽は塩コショウで味をつけて、230度のオーブンで13分焼き、ひっくり返して15分焼く。
- 2 人参は細切りにし、塩もみした後水気を切り、レーズンは一度水につけたあと、水分を絞る。
- 3 2とAを混ぜ合わせ、焼き上がった1に和える。

## にんじんの炒り煮

材料

- 油揚げ…1枚
- 人参…1/2本
- しめじ…1パック
- いんげん…10本
- しょうゆ…小さじ2
- 酒…小さじ2
- ナチュレハニー…小さじ1
- 天然だし…大さじ1
- ナチュレオ…大さじ1
- すり白ごま…大さじ1

作り方

- 1 油揚げは湯通して半分に切り、さらに短冊切りにする。
- 2 フライパンにナチュレオを入れて、中火で油揚げに色が付くまで炒める。
- 3 2にAを加えてしんなりするまで炒めて、さらにBを加え汁気が無くなるまで炒め、最後にごまを加えて混ぜ合わせる。

## にんじんケーキ

材料

- おから…100g
- 人参の搾りかす…140g
- ベーキングパウダー…10g
- ココナッツフラワー…30g
- ココナッツミルク…適量
- たまご…2個
- ナチュレハニー…40g
- ココナッツオイル…80g
- レーズン…適量

作り方

- 1 ココナッツフラワーはココナッツミルク(または水)を加えて混ぜ合わせ、耳たぶくらいの柔らかさにする。
- 2 全ての材料を混ぜ合わせて、クッキングシートを敷いたパウンドケーキ型に流し入れ、160度のオーブンで50分焼く。