

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Bota la Vie

Contents

Topics

秋山ドクターの「栄養改善」物語 Vol.3

家族の献身的な支えと栄養で
がんを押しつける。

NEW PRODUCT

イオン活性水が身体を守る！
スキンソフナー誕生

森山晃嗣から会員の皆様へ

心と体の健康を乱す元凶は
精製された「糖質」

6月号
2020 Jun.

家族の献身的な支えと栄養で がんを押しつける。

「がん」は、日本人の二人に一人がかかるほどごく身近な疾患になってきています。でも、いざがんと宣告された瞬間、患者の精神状態は極度に追い込まれる場合が少なくありません。それまで健康で、あまり病気と縁がなかった人ほどその傾向が強いようです。きょうは、そんな患者さんのお話をご紹介します。

陽性反応の9割以上は「良性腫瘍」

60代の女性・J子さんは、60代になるまで大きな病気をしたことがなく、入院経験は小学校の時の盲腸の手術と、出産前にあった程度で、健康状態はいたって良好だと思っていました。体形的には細身で、どちらといえば食生活も質素。糖質は極力摂取せず、お酒も普段はめったに飲みません。ただ本人曰く「先天的に、ややインシュリンの出が悪い」らしく、それが関係しているのかどうか毎年の健康診断で

は、糖尿病の「境界型」と診断されていました。

2019年夏、かかりつけ医から「大腸がん検診」をすすめられ、検査の結果「陽性」だったことから、改めてその病院で精密検査を受けました。J子さんは、その時からなんとなく胸騒ぎを覚えていましたが、医師から「大丈夫。検査結果は約95%が良性腫瘍ですから、そう心配はいらんでしょ」と告げられ、安心していました。

ところが、結果は「悪性腫瘍」で、ステージ2。J子さんは近くのM病院

を紹介され、入院して手術を受けることになったのです。

がん告知でウツ状態に陥る

がん患者となったJ子さんは、ショックでその日から人が変わったように落ち込んでしまいます。医師から「大丈夫ですよ。手術して治療すれば必ずよくなります」といわれても、「もう歳だし、長生きできないのかもしれないわ」と口にするようになります。がんの一番の難敵は、実はこうした精神

面や感情面の落ち込み、ウツ症状だといわれます。まさにその状態に陥ってしまうのです。

M病院の手術前検査で、大腸がん以外にも「副腎腫瘍」や「肺に陰がある」と指摘されたことも、ショックに追い打ちをかけました。J子さんの夫から相談を受けたのはちょうどそのころです。J子さんの夫と私は、仕事を通して親交があり、どうしたらいいか不安になったのでしよう。J子さんの夫は、以前から医療と栄養に関心を持っており、「がんとわかった以上、栄養的に



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。



何かできる手立てはないか」と打診してきたので、次のように答えました。

「ビタミンBとEPAが不足していると思う。それに加えて抗酸化作用のあるキャベツなどアブラナ科の野菜、レモンなども積極的に摂った方がいい。免疫力も低下しているので、まずは栄養で体質を変えることだ」

J子さんの夫は、私の提案をすぐに取り入れ、さっそく次の日から「特製ジュース」を作って飲ませます。彼に聞いたところ、そのジュースは「りんご、バナナ、人参、セロリ、小松菜、レモン」をミキサーにかけて作ったスムージーで、がんの食事療法で有名な済陽先生の本を読んで取り入れたものでした。

私は、このスムージーに、ボタラボグリーンとボタラボキャロット、ボタラボミネラル77を加えることを提案します。彼はそれもすぐに実行し、手術が行われるまでの約20日間、1日も休むことなくJ子さんにそのスムージーと、ビタミンB、EPAが含まれた食料を徹底的に食べさせたのです。

栄養と家族のサポートが「良薬」

J子さんの手術は、11月上旬に無事終了。経過は良好で、入院から20日

ほどで退院、無事に家に戻ります。でもうつ状態、不眠などの症状は続いていました。ところが、退院から一週間後にM病院の担当医から、病理検査の結果を聞かされ、驚きます。

「ステージは1でした。リンパ節転移もありません。よかったですね！」

なんと、ステージ2ないし3と診断した先生が、病理診断でステージ1だったと告げたのです。患者と家族からすれば「これ以上ない朗報」です。でも同じ医師の立場からすると、いささか複雑です。通常はPET診断の結果と同じか、悪くなることはあっても「良くなる」ケースは多くありません。

おそらく、がんを告知された後、入院から手術までの約20日間で、夫の特製ジュースと栄養療法を徹底して取り入れたことが奏功したのでしょう。この間、J子さんは薬や病院の治療は一切、受けていません。栄養を見直し、食生活を変え、ウォーキングや日光浴を普段より多めにとった以外、医療的なことは何もしていなかったのです。

栄養療法と家族の献身的な支え。

私が、がん治療に栄養療法を取り入れる理由はここにあります。みなさんも、栄養や食生活をしっかり見直して健康づくりに取り組んで下さい。

心と体の健康を乱す元凶は 精製された「糖質」

新型コロナウイルスの感染者は、学校の休校や外出自粛などで

徐々に少なくなってきたようですが、一方で長期に及ぶ自粛疲れから心と体に変調をきたす人が増えているようです。「Stay Home」の呼びかけもあって、外出は極力控え、否応なく自宅や屋内で過ごす時間が多くなります。その結果、運動不足による代謝異常や筋力の低下を招き、外に出ないことから日光を浴びる機会も減りビタミンDが不足する人も出てきています。

精製された小麦粉中心のメニューが多く、ビタミンやミネラル、植物栄養物質と言った本来必要な栄養素が極端に少ないものが見受けられます。それゆえ、体に様々な悪影響をもたらします。

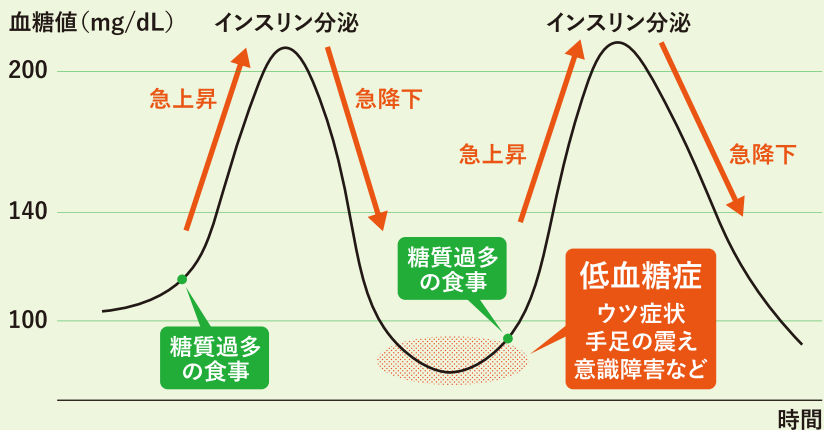
なかでも気を付けたいのは、糖質の過剰摂取による「低血糖症」です。低血糖症とは、血中の糖分、いわゆる血糖値が、正常な変動幅を超えて低いほうに傾き、それによる症状が現れた状態です。意識の混乱や集中力の散漫、手足の震え、けいれんのほか、精神的な落ち込み、ウツに近い症状など、心と体の両面にあらわれます。

一般的には糖分を補給すればおさまるように思われがちですが、実はそこに落とし穴があります。急激に血糖値が

上がると、大量のインスリンが分泌されて血中の糖度を抑えます。その結果、再び低血糖状態に陥ります。つまり、糖質を過剰に摂ると血糖値が乱高下してしまい、血管が傷つき、動脈硬化や心臓病、脳卒中、がんなどの発症のリスクまでも高めてしまうのです。



糖質を食べたときの血糖値の推移



急激に血糖値が上がらない食事を心がけることです。

新型コロナウイルスは今後、第二波、三波が予測されていますが、コロナ対策だけでなく自然災害を含めて自宅待機や外出規制が続くような場合は、低血糖症に陥らない食事と栄養で心と体の健康を保つようにしてください。

「疲労回復」レシピ



身体の疲れが取れない… そんな時は、毎日の食事で「高タンパク・低糖質」を心がけてみてください！ 今回は、糖質を抑えた疲労回復レシピをご紹介します。



アボカドの豚バラ重ね焼き

材料
 豚バラ肉厚切り…200g
 かぼちゃ…1/2 個
 アボカド…2 個
 塩…適量
 粗挽きこしょう…適量
 ナチュレオ…大さじ 3

- 作り方**
- 1 豚バラ肉は4cm幅に切り、かぼちゃとアボカドは薄切りにする。
 - 2 耐熱皿に、かぼちゃ→豚バラ肉→アボカドの順に交互に入れ、塩とこしょう、ナチュレオを回しかける。
 - 3 2をオーブンの中温(200℃)で20分焼く。

ココナッツミルクバナナケーキ

材料
 バナナ…3 本
 ココナッツミルク(液体)…60g
 ココナッツオイル(液体)…60g
 A ココナッツシュガー…30g
 ココナッツフラワー…90g
 ベーキングパウダー…小さじ 1
 たまご…3 個

- 作り方**
- 1 ココナッツフラワーは同量の水と混ぜ合わせ、バナナは、2 本は潰して、1 本は輪切りにする。
 - 2 潰したバナナと卵黄、A を混ぜ合わせ、メレンゲにした卵白を 3 回に分けて加えて混ぜ合わせる。
 - 3 クッキングシートを敷いた型に 2 を流し入れ、輪切りのバナナをのせて低温(180℃)で60分焼く。

えびの炒め煮

材料
 えび…350~400g
 にんにく(みじん切り)…1 片
 玉ねぎ(スライス)…1 個
 A ピーマン…5~6 個
 パプリカ(赤・黄)…各 1 個
 セロリ(小口切り)…2 茎
 パセリ…1 束
 タイム…小さじ 1/2
 カイエンペッパー…小さじ 1/2
 ナチュレオ…適量
 ガーリックソルト(塩)…適量

- 作り方**
- 1 えびは殻をむき、背に切り込みを入れ、水気をとる。ピーマンとパプリカは 1cm の角切りにする。
 - 2 鍋にナチュレオとにんにくを入れ弱火で加熱し、A を加えフタをする。
 - 3 火が通ったらタイムとカイエンペッパー、えびを加える。
 - 4 えびの色が変わったら、パセリを加え混ぜ合わせる。

大根のフライ

材料
 大根…1/4 本
 にんにく(すりおろし)…1/2 片
 しょうゆ…大さじ 1
 米粉…適量
 片栗粉…適量
 ナチュレオ…適量

- 作り方**
- 1 大根は皮をむき、7~8mmの棒状に切る。
 - 2 ボールに大根、にんにく、しょうゆを入れ 10 分ほど味を染み込ませる。
 - 3 2を米粉、片栗の順にまぶし、ナチュレオで揚げる。