

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Bota la Vie

Contents

Pickup

第26回 統合療法 日本がんコンベンション
がんコンで変わる！
食と栄養、医療との向き合い方。

総合内科専門医・秋山ドクターの「栄養改善」物語 Vol.7
栄養をしっかり摂れば、治療効果が高まる。

NEW PRODUCT

高品質プロテインで細胞づくりを徹底サポート
「G-FORMULA iMAX」

11月号
2020 Nov.

「がんコンで変わる！ 食と栄養、医療との 向き合い方。」

本誌既報のように「第26回 統合療法 日本がんコンベンション」が、11月3日京都、7日・8日東京で開催されます。今年は初のライブ配信を採用、がんや糖尿病、アレルギーなど様々な疾患に対する治療法、予防法をオンラインで学べるのが最大の特徴です。開催直前情報として、前号の京都に引き続き、東京会場の顔ぶれと内容についてダイジェストしましょう。

講演者情報

TOKYO DAY1

11/7 (土)



おびつ りょういち
帯津 良一



オリビア・レッサー
Olivia Lesslar



アントニオ・ヒメネス
Antonio Jimenez



やまだ まさひこ
山田 正彦



あらい けいすけ
新井 圭輔



ふじさわ しげき
藤澤 重樹

TOKYO DAY2

11/8 (日)



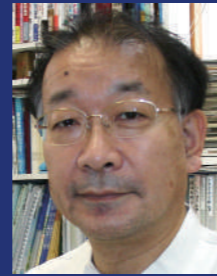
もりやま あきつぐ
森山 晃嗣



ふじた こういちろう
藤田 紘一郎



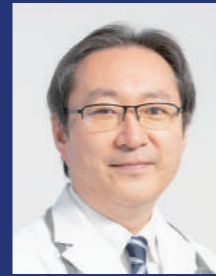
むねた てつお
宗田 哲男



ふじぬま ひでみつ
藤沼 秀光



たかはし しょうこ
高橋 洋子



あきやましんいちろう
秋山 真一郎



てらやましんいちろう
寺山 心一翁

栄養に重点を置いた統合医療

今年で26年目を迎える「統合療法日本がんコンベンション（以下、がんコン）」は、統合療法の専門家が一堂に集結する国内最大級のイベントです。コロナ禍で開催が危ぶまれましたが、今年も盛り沢山の内容で期待が高まります。

東京会場の初日、トップを務めるのは帯津良一先生です。がんコンには26年連続で登壇、人間を丸ごと捉える「ホリスティック医療」の第一人者で、西洋や中国医学、代替療法などの融合を元にしたがん治療に定評があります。

二人目は、海外から参加するオリビア・レッサー医師。皮膚がんや皮膚疾患の専門家、オーストラリアやアメリカ、シンガポールなどで機能性医学などを盛り込んだ独自の統合医療を実践します。アトピー性皮膚炎、アレルギー疾患にも通じており、とくに疾患と感情の関係を考慮し、栄養に重点を置いた治療、カウンセリングで成果を上げている先生です。

世界の医療に触れられる

そのオリビア医師と親交があるのが、3番目に登場するトニー先生こと、アントニオ・ヒメネス氏。メキシコのティワナとカンクーンに統合医療専門のクリニックを展開、タイに自らが監修した病院もあります。がんの7大療法はじめ、

目からウロコ、が盛り沢山

翌8日は、ボタニック・ラボラトリーの森山晃嗣が、「ミネラルが人生を変える！」と題して先陣を切り、6人の先生が引き続いてそれぞれの専門分野について語ります。

今年も、新型コロナウイルスによる感染症が大きな関心を集めました。2番目に登場する藤田紘一郎先生は、その感染症や腸内環境の専門家。「感染症と免疫力」をテーマに、腸内環境と免疫力の関係性、ウイルスや菌からいかに身体を守るかについて講演します。

「ケトン体が人類を救う」の著者で、赤ちゃんはケトン体から栄養を摂っている研究で有名になった宗田哲男先生も必見です。不妊症に悩む人が増える中、それでも子どもを産みたい人たちに、どうしたら妊娠できるか、胎児にはどんな栄養が必要かなど、子どもを産むために必要な食事や栄養法などについて「眼からウロコの話」が聞けるでしょう。

副作用が少ない栄養療法

午後の部は、藤沼秀光先生が自ら取り組む代替医療からスタート。大学病院や地域医療を経験してきた藤沼先生は、病気は心と体のクリーニング現象だと捉え、清浄化現象に合う自然な医療を実践しています。どんな話が飛

最先端医療から栄養や酸素供給、心の問題にまで広く取り組み、統合療法では世界でもトップレベルの治療成績を誇ります。世界の医療に触れられる機会を是非、お見逃しなく！

オリビア先生やトニー先生と並んで、今回最も注目を集めそうなのが山田正彦先生です。弁護士で、元農林水産大臣。衆議院議員を5期務め、遺伝子組み換え食品や種苗の法律を含めて食の安全について研究し、法律や政治の立場から日本の農業に警鐘を鳴らします。

アトピーやアレルギーの知見も

山田先生に続いて、福島県郡山市でクリニックを開業する新井圭輔先生、アトピー性皮膚炎が専門の藤澤重樹先生が、それぞれ講演します。

新井先生は、がんコンではお馴染み。糖尿病やがんが専門で、自ら糖質制限を実践し、がんや糖尿病になったらどういう手を打つべきか、踏み込んだ治療で知られます。

一方の藤澤先生は、アトピー性皮膚炎に悩む子どもがいるご家族には特におすすめです。アトピーの通常療法であるステロイドを一切使わないで治す方法や、副腎皮質ホルモンを自分の体で合成できる方法を提案します。アトピー性皮膚炎や喘息、アレルギーなどで苦しむ人の一助になること間違いナシ！

び出すか、期待大です。

白内障手術や近視矯正手術などを多く経験してきた高橋洋子先生は、眼精疲労やスマホ老眼などの是正に取り組みます。アンチエイジングの専門医として、加齢医学の研究も行っていることから、女性には興味深い話かもしれません。

休憩を挟んで、続いては本誌でお馴染みの秋山真一郎先生が、「がん患者さんのための免疫栄養療法」について講演します。抗がん剤の専門医ですが、栄養療法を自ら体験して元気になったこともあり、「副作用のない治療法」として重要性をアピールします。

参加者のハートに語りかける

締め括りは、寺山心一翁先生です。先生は医師ではなく、自身が末期がんから生還した体験を生かし、意識の超越理論を提唱しています。今回は「治ることと治すこと」健康になる智慧」と題して、参加者のハートに語りかけます。自然治癒力を湧き上がらせる、パワフルな話にきっと引き込まれることでしょう。

がんコンを主催するNPO法人がんコントリール協会では「これからの医療は、自分で治療を選ぶ時代。がんコンを通してたくさんの人たちに統合療法を知っていただきたい」と、多くの参加を呼びかけています。

vol. 07

栄養をしつかり摂れば、 治療効果が高まる。

乳がんで「ステージ3b」と診断された50代の女性Nさん。前号では、がんの標準治療の一つである抗がん剤治療を受けながら、一方で徹底した栄養療法を続けることで、治療のストレスなく生活を送れたことを紹介しました。副作用をほとんど感じることなく過ごせたNさんは、どんな栄養療法を行ったのか。今回はその内容に迫ってみましょう。



Nさんは、抗がん剤でまがいを縮小させてから手術で取り除く治療法を選択しました。抗がん剤は、個人差はあるものの食欲の減退や嘔吐、髪が抜けるなど副作用が伴うケースが少なくありません。ところがNさんは、副作用をほとんど感じることなく過ごしました。最大の理由は、「抗がん剤治療を受けながら不足しがちな栄養をしつかり摂っていた」ことだと私は考えています。前号でも紹介したように、ボタニック・ラボラトリーの森山先生と出会って栄養の重

要性を知ったNさんは、徹底した指導を受け、実践しました。まず糖質制限や塩分をコントロールし、毎日の食事を野菜を中心に、油をしつかり補給できるメニューに切り替えます。加えてボタラボグリーン、キャロット、ミネラル77を1日5〜10杯、解毒のためにコーヒー浣腸を1日2回、体を冷やさないうように温熱器「ひまわりα」を使って、お腹の周りをあたため、血液の循環を促進します。

一方でウォーキングなどの運動、睡眠もしつかり取るようにし、運動のあとはプロテインで栄養補給し、代謝や免疫力のアップにも努めます。これら栄養療法を、2017年からほぼ毎日続けたのです。その結果、体のむくみがなくなり、食欲も体重も低下することなく「栄養療法が効いているのが自分でわかる」ほど、元気で過ごせたといえます。

医学的にあまり語られませんが、「栄養をしつかりとっている人ほど薬が効きやすい」傾向にあります。これは、がん治療に限らず糖尿病や心臓疾患など、他の病気にも共通します。加えて、Nさんの前向きな性格も幸いました。「治療をゴールにしたくない」と、他の目的を持つようにしました。その一つが「ホノルルマラソン」への参加です。Nさんは、1年間ウォーキングで体力の維持と温存に努めますが、その際、栄養をしつかり摂り、ストレスなく元気で過ごせたことが役立ちます。「自分に合うことは続けられる」と、体に無理な

にし、運動のあとはプロテインで栄養補給し、代謝や免疫力のアップにも努めます。これら栄養療法を、2017年からほぼ毎日続けたのです。その結果、体のむくみがなくなり、食欲も体重も低下することなく「栄養療法が効いているのが自分でわかる」ほど、元気で過ごせたといえます。

く続けられたことが「効果的な作用を及ぼしたのでは？」と後に語っています。こうしてNさんのがんは縮小し、2019年2月に行われた手術も無事成功。主治医は「消化器に転移がないのは珍しい」と首を傾げたとか。そして同年7月、待望のホノルルマラソンに参加。見事完走を果たし、現地の新聞にも取り上げられたそうです。

あきやましんいちろう
秋山 真一郎



医師・医学博士、カナダマギル大学臨床腫瘍学客員教授。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。

オートミールケーキ

長芋のお好み焼き



サーモンとズッキーニ煮

鶏むね肉のレモン炒め

がんの方でも食べられるカラダにやさしいレシピをご紹介します。素材の味を活かす調理法で、塩なし砂糖なしでもおいしく食べられるように味付けしました。ぜひ作ってみてください！

おいしいがん食

Part6



セミナーで人気の料理メニュー

オートミールケーキ

材料
 オートミール（粉）…1カップ
 オートミール…1/2カップ
 バナナ…2本
 ベーキングパウダー…小さじ1
 たまご…1コ
 レーズン…大さじ1

作り方
1 オートミール 1 カップはブレンダーで粉状にし、1/2 カップは水に浸しておく。
2 潰したバナナに粉状のオートミール、たまご、ベーキングパウダーを合わせ混ぜる。
3 2 にレーズンと水に浸したオートミールを加え軽く混ぜ、クッキングシートをしいた型に流し入れ、160 度のオーブンで約 30 分焼く。

Memo

グルテンフリーで砂糖も甘味料も使用していないスイーツです！

長芋のお好み焼き

材料
 長芋（擦りおろし）…2カップ
 たまご…1コ
 A 水…小さじ 1/2
 こしょう…適量
 天然だし…適量
 ナチュレオ…大さじ2
 かつおぶし…適量
 青のり…適量
 黒の極味…適量

作り方
1 ボールに A を入れて、よく混ぜ合わせる。
2 フライパンにナチュレオを入れて火にかけ、1 を流し入れてフタをする。
3 中まで火が通ったら皿に盛り付け、かつおぶし→青のり→黒の極味をかける。

鮭とズッキーニ煮

材料
 鮭（天然）…2切れ
 ズッキーニ…1本
 ミニトマト…10コ
 デイル…2本
 天然だし…小さじ 1/2
 バルサミコ酢…適量
 こしょう…少量
 カプレオ…適量

作り方
1 ズッキーニは 1.5cm 厚さに切り、ミニトマトはヘタをとる。サーモンは天然だし、こしょうをふっておく。
2 鍋にズッキーニ→ミニトマト→鮭→デイルの順に入れ、バルサミコ酢を回しかけて火にかける。
3 火が通ったら皿に盛り付けてカプレオをかける。

鶏むね肉のレモン炒め

（レシピ提供 菅間智子さん）

材料
 鶏むね肉…1枚
 にんにく…2片
 しょうが…1片
 レモン汁…1/4コ
 大葉…10枚
 だし…大さじ1
 一味唐辛子…少々

作り方
1 鶏むね肉は一口大に切る。レモンは搾り、残った皮は薄切りにする。
2 にんにくとしょうがをおろして一味唐辛子と合わせて30分おいておく。
3 フライパンを火にかけて、1と2を入れて焼き、大葉をちぎって加える。

\ Plus one ! /

ボタラボ酵素を使うと肉が柔らかくなります！