

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Bota la Vie

Contents

Topics

授かるカラダづくりを!

妊活、妊娠中から産後まで
母子の栄養管理をサポート。

総合内科専門医・秋山ドクターの「栄養改善」物語 Vol.8

食事療法と免疫治療で乳がんが縮小?

セミナーで人気の料理メニュー

「免疫を整える食事」

12月号
2020 Dec.



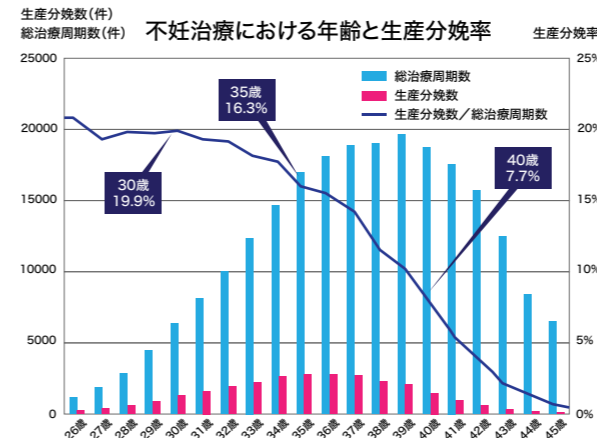
授かるカラダづくりを！ 妊活、妊娠中から産後まで 母子の栄養管理をサポート。

少子高齢化が叫ばれるなか、日本では今、女性の高齢出産が増えています。「不妊大国」と呼ばれるほど不妊治療を受けるカップルも多く、要因の一つに働く女性が増えたことによる晩婚化や晩産化が挙げられています。本当にそうなのでしょうか？ 今回は、高齢妊娠の妊活促進には何が大切かを探りました。

不妊治療は世界一、出産率は低い

日本人の結婚年齢や妊娠、出産は、年々晩婚化、晩産化の傾向にあるようです。目薬でお馴染みのロート製薬株式会社(本社・大阪市)が、「妊活」に対する知識、理解の普及を目的として、全国の10代から60代の男女24992人を対象とした「妊活」に対する意識調査を行っています。

その結果を「妊活白書2019」として公開していますが、それによると若年男女の結婚希望年齢平均は「29・4歳」。妊活開始平均年齢は

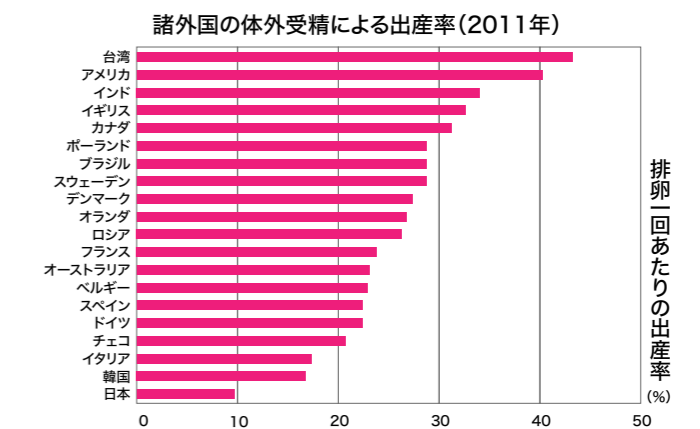
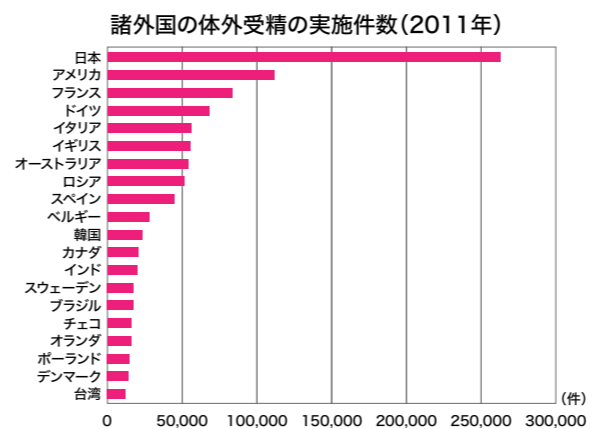


「32・1歳」で、最新の調査によると20代後半(25〜29才)の妊活割合がやや上昇しており、3人に1人が妊活を始めていると回答しています。この調査結果から、おおよそ「30歳」をメドに結婚し、32歳で最初の妊娠、出産を希望する人が多いことが伺えます。

そのせいかどうか、妊活しても計画通りにいかないまま、高齢出産の年齢を迎えて不妊治療に踏み込むカップルが増えているのが現状です。実際に年齢別の不妊治療実施件数をみてみると、30代半ばから後半までが最も多いことがわかります。

不妊治療自体は悪いことではありません。問題なのは「妊娠できない不妊治療」が数多く行われていることです。

下の表は、世界の主要国の体外受精の実施件数です。これを見れば日本の体外受精実施件数が、断トツで多いのがわかります。2位のアメリカは、人口が日本の2倍以上にもかかわらず、実施件数は日本の方が2倍以上も多いのです。



る「出産率」では、日本は1回の採卵あたりの出産率で最下位という結果になっています。

つまり、不妊治療は世界一多いのに、実際の出産率は世界的にみても低い傾向にある。それがデータから見えてくる、日本の妊娠・出産事情といえるのではないのでしょうか？

健康な身体づくりが妊活の第一歩

こうした状況は、果たして高齢化や女性の社会進出が増えているという理由だけで片付けられる問題でしょうか？

大切なのは、そもそも妊活には何が重要なのかという視点です。そこでポタニク・ラボラトリーでは、正常分子栄養学の視点から今、妊活サポートに取り組んでいます。本誌編集部で、健康指導師会理事でもある橋谷圭伊子は、不妊治療をするのとなく30代後半に二人の子供を出産しました。橋谷は、妊活をする夫婦たちにこう進言します。

「妊娠を望む女性たちが、不妊治療の前にやらなければいけないこと

は、自分自身の体内環境を整えることです。卵がちゃんと子宮に着床し、赤ちゃんに十分な栄養を与えられるような健康な母体を創り上げること。それが『妊活の第一歩』なのだと思います」

不妊治療の前に、まず妊娠しやすい体をつくる。実はそのことを疎かにしてしまい、不妊治療に取り組んでいる夫婦は少なくありません。

例えば、こんな事例があります。橋谷が2人の娘を産んだ時、産婦人科には鉄剤を処方されている妊婦さんで溢れていたといいます。実際に、現場の看護師さんに話を聞いたところ「妊娠中に鉄剤を処方されない人の方が少ないし、ほとんどの妊婦さんのフェリチン(体内に貯蔵されている鉄分)の数値は10〜20。最悪の場合1桁の妊婦もいる」と教えられたそうです。

「鉄」というたった一つのミネラルが欠乏するだけで、不妊リスクは高まるといわれています。ましてや貧血の女性が妊娠した場合、赤ちゃんに送られる鉄の量も減ってしまうため、体重増加に支障が出て低出生体

重児で産まれたり、脳の発育の遅れや発達障害、更には産後の鉄不足が原因でママが産後うつを発症するケースも少なくないのです。

そのため、産婦人科で鉄剤を処方するわけですが、ミネラルなど体に必要な栄養がしっかりと摂れていれば、薬に頼らなくてもいいのです。

橋谷が自身の体験を振り返ります。「私のフェリチン値は、1人目のときは100を超え、2人目の時は妊娠後期でも30を超えていました。それもこれも、妊娠前からしっかりと食事を意識して栄養を摂っていたお陰だと思っています」

妊娠することだけを目的として治療のみを行うことは、赤ちゃんを迎える体の準備は整えずに、ただただ治療にお金を掛け続けるという悪循環に陥ってしまいます。

妊娠中の様々なリスクを回避し、産後うつの予防にもなるという事を、妊娠を望む女性はもちろん、男性にも知ってもらいたい。

そんな思いから、ポタニク・ラボラトリーが立ち上げたのが「アラフォー妊活Labo」です。

「アラフォー妊活Labo」新登場!



ポタラボ会員の皆さま、こんにちは! スタッフの橋谷圭伊子です。

この度、「妊娠に準備を!」をテーマに、高齢妊娠のための妊活サポートコミュニティ「アラフォー妊活Labo」を立ち上げました。このコミュニティでは、毎週水曜日あさ8時半から「授かるカラダ創り」をテーマに、「妊活・妊娠・産後まで役立つ様々な情報を30分間のライブ配信でお届けしています。

コミュニティメンバーの方々の中には、35歳以上の高齢妊活中の方ももちろん、20代〜30代前半で妊活中の方、育児中の方、整体師さんや理学療法士さん、ピラティスなど

のインストラクターの方、助産師さんなど、妊活女性や妊婦さんに関わる業種の方も多数ご参加頂いています。これまで栄養学に触れたことがない方にも理解して頂けるように、簡単にわかりやすくお話しています。

妊活中の方はもちろん、ご家族やご友人の方で私たちがお役に立てるような方がいらっしやいましたら是非ご紹介ください!

また、妊活や妊娠中、産後ママの栄養相談の他、離乳食などに関するご相談も承っておりますので、お気軽にお問い合わせくださいませ。



Facebookで検索
[アラフォー妊活Labo]



インスタグラムで検索
[@around40.ninkatsulabo]



LINE公式アカウント
QRコードを読み取り
お友達登録してください



YouTube

YouTubeでの配信は限定公開となります。上記のLINE公式アカウントにお友達登録いただくと、ご視聴いただけるURLをお送りいたします。



森山晃嗣からのメッセージ

肌寒さが身にしみる季節がやってきました。皆様、お元気に過ごされていると思います。

さて、第26回統合療法日本がんコンベンションは、三日間盛会に終了しました。皆様の参加と応援に心より感謝申し上げます。

コロナウイルスの影響で会場は規模を縮小しましたが、オンラインでたくさんの方に参加いただけたことが、これからの講座や講演会を開催する希望となりました。

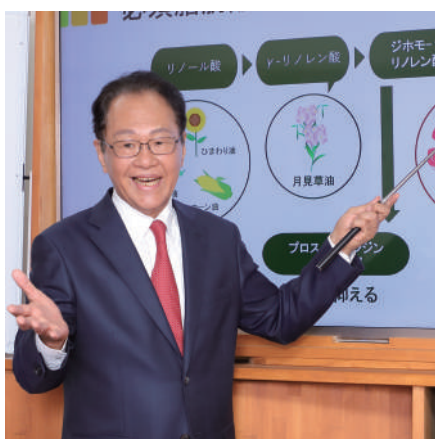
先生方の話はどれも素晴らしく「新しい時代への転換」を感じる機会となりました。そして今回の京都と東京の講演DVDの販売やオンラインでダウンロード購入ができるよう手配中です。お時間があわず見られなかった方はどうぞご活用ください。

さて、年末年始を迎えるにあたり、私はコロナウイルスやインフルエンザに負けないために様々な健康法に取り組んでいます。テレビなどで「ワクチン」を打てば安心のような報道がなされていますが、それは根本的な解決策ではありません。日々、タンパク質・ミネラル・ビタミン・脂肪酸を補給し、

ニンニク・ワサビ・唐辛子・ネギ・にらなどの天然の抗生物質を食事でもとり、「ひまわり温熱」で体内を温かく保ち、さらに動脈硬化予防の「金澤点滴(自費治療)」を受け、身体の健康レベル向上させています。

身体を弱め、心や気力を不安定にする元凶は「白砂糖と小麦粉」であることは明確です。そして、「ミネラル・タンパク質・植物栄養物質」などの欠乏が一番の大敵です。この欠乏状態は薬だけでは解決できません。

子供も大人も、どうぞ、ご自分の味覚を鍛え、普段の食事を意識して過ごしてください。皆様、お元気に新年を迎えられますことを願っています。
(森山晃嗣)



食事療法と免疫治療で乳がんが縮小？

がん治療というと、一般的には手術や化学療法、放射線療法など公的保険の対象となる標準治療を思い浮かべます。しかし栄養療法や免疫療法、標準治療との併用などで病状の改善を図れる場合も少なくありません。今回は、手術や抗がん剤治療をしないで、栄養と免疫療法を希望して状態の改善が見られた患者さんのケースを紹介します。



今から7年ほど前、首都圏に住む50代の主婦が「胸に大きなしこりがある」と、当時私が務めていた病院を訪れました。別の病院で乳がんが診断され、すでに皮膚にまでがんが浸潤し、外から確認できる状態でした。腫瘍は6センチ×4.5センチと大きく、ステージは3bでリンパ節に転移していました。

転移も疑われ、通常なら手術をして、術後に抗がん剤治療をして進行を抑えるのが一般的です。しかし女性は「抗がん剤の副作用が怖いし、手術で乳房を切除するのも嫌なので標準治療は選択したくない」と訴えます。結果、私が当時、進めていた免疫療法を希望したいと言ってきたのでした。

女性は身長160センチほどで、体は肥満気味の方でした。聞けば、パンや白米が大好きで、そればかりか30数年間にわたって間食の習慣から抜け出せず、炭水化物の過剰摂取で、体に必要な栄養が行き渡っていない印象です。「先の人生を考えて、食事や栄養を見直してみませんか」と、私は女性に栄養改善を提案します。しかし女性は、長年の間食習慣から抜け出せず

「私の友達も炭水化物の過剰摂取だけど、がんではない」と、糖質制限には消極的でした。

変化があったのは、治療を始めて2か月目からでした。当時私は、ボタニック・ラボトリーと出会う前で、栄養を専門に研究したわけでもありません。しかしがん治療に、食事や栄養療法が必要だと感じていました。そこで、女性に5つの食事療法を提案したのです。

- ①炭水化物や糖質の制限。
- ②肉や魚などのタンパク質を多く摂る。
- ③脂を変える。サラダ油は避け、オリーブオイルなど植物性の油を中心にします。
- ④抗酸化食品、抗炎症性食品を多く摂る。ほうれんそう、キャベツ、レタス、にんじん、玉ねぎ、玉ねぎの皮の粉末、根菜系。これらが食事の半分にする。
- ⑤亜鉛を摂る。例えばキノコを毎日、大さじ一杯。豆乳に混ぜるか、食事に振りかけてとる。

一方、体の免疫細胞を活性化させて、がんを治療する免疫療法を併用。さらに、抗酸化・抗炎症作用がある高濃度ビタミンC療法を取り入れます。結果、治療から3ヶ月後、がんは30%縮小。しかし一旦、ビタミンC療法を休止したこともあって、6ヶ月後、小さくなったがんが徐々に活発になり始めます。

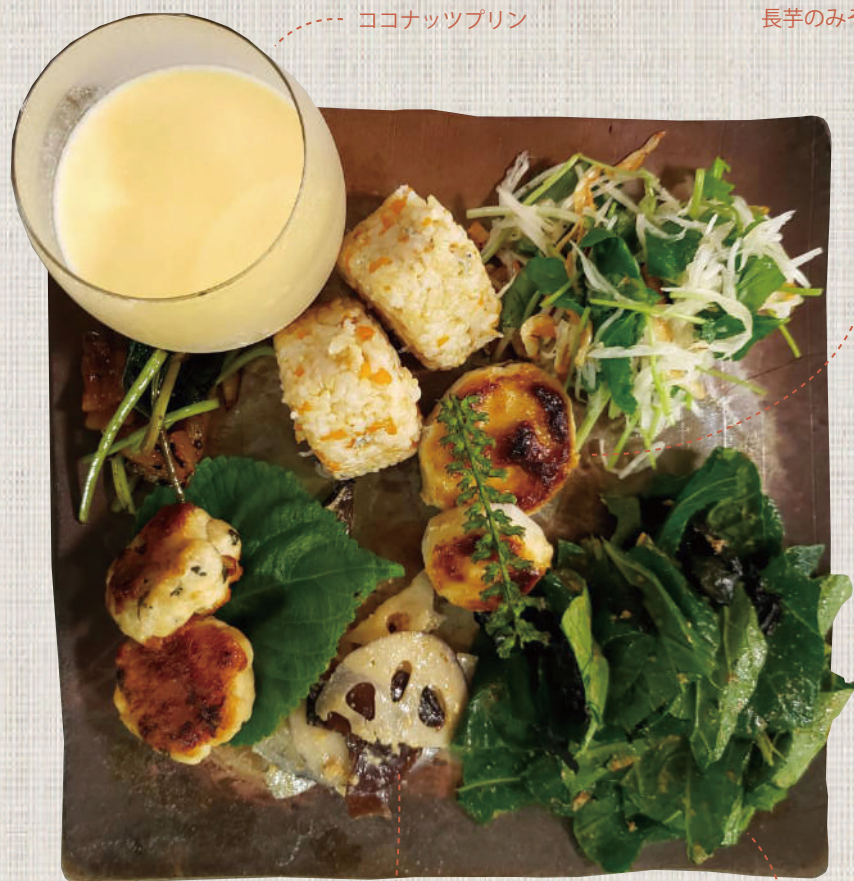
私は、再びビタミンC療法を始めることを勧め、炭水化物や糖質の制限をさらに徹底しました。その頃から女性の意識が変わりはじめ、治療からほぼ1年後、体積的にがんは当初の半分まで縮小したのです。栄養療法と免疫療法の併用で改善が見られ、ようやく次のステップへ進むことができました。

栄養療法を実践する中で、マインドの変化が改善につながったといえます。(つづく)

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。



ココナッツプリン

長芋のみそ焼き

セミナーで人気の料理メニュー

免疫を整える食事



すっかり肌寒くなり、風邪やウイルスなどの予防が大切な季節になりました。栄養がしっかり補給できる免疫力アップの食事レシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください！

レンコンとキクラゲのごま酢和え

小松菜のサラダ

ココナッツプリン

材料

ゼラチン…8g
水…大さじ3

A 牛乳…300cc
ココナッツオイル…大さじ1
はちみつ…50g

B 卵黄…3個
全卵…2個
生クリーム…100cc

作り方

- 1 器に水大さじ3を入れてゼラチンを加えて溶かす。
- 2 鍋にAを入れて弱火にかけて①を加えて沸騰させないように混ぜる。
- 3 混ぜ合わせたBを②に加えてさらに混ぜ、ザルでこして器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

長芋のみそ焼き

材料

長芋…150g
マヨネーズ…大さじ1
みそ…大さじ1/4
すり白ごま…大さじ1/4
天然だし…大さじ1
フルーツガーリック…3粒

作り方

- 1 長芋は皮をむき1cmの厚さの輪切りにする。
- 2 長芋以外の材料を合わせてソースを作り、長芋の上に塗る。
- 3 180℃のオーブンで5分程度焼く。

レンコンとキクラゲのごま酢和え

材料

レンコン…80g
キクラゲ…20g
白ごま…大さじ2

A 酢…小さじ2
しょうゆ…小さじ1
塩…少々
ナチュラルハニー…大さじ1
天然だし…大さじ1

作り方

- 1 レンコンは薄切りにし、キクラゲは水で戻してレンコンと一緒に蒸す。
- 2 白ごまは軽く煎って粗めに擦りAと合わせる。
- 3 ①に②を和えて皿に盛り付ける。

小松菜のサラダ

材料

小松菜…1束
焼きのり…2枚
かつおぶし…2パック(5g)
すりごま…大さじ2
ごま油…大さじ2
とりがらスープ…小さじ2
醤油…小さじ2
バイン酵素酢…小さじ2

作り方

- 1 小松菜は根元を切り落とし4cm幅に切り、焼きのりはちぎって小さくする。
- 2 小松菜以外の材料を合わせてドレッシングを作り、小松菜に和える。