

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Bota la Vie

Contents

Topics

第26回 統合療法 日本がんコンベンション特集

2021年、日本の食はどうなる？
遺伝子組み換え食品を見逃すな！

総合内科専門医・秋山ドクターの「栄養改善」物語 Vol.9

栄養管理とメンタルケア、
統合療法で乳がんを克服。

セミナーで人気の料理メニュー

「免疫を整える食事 PART2」

1 月号
2021 Jan.

2021年、日本の食はどうなる？ 遺伝子組み換え食品を 見逃すな！

2020年11月、京都と東京で行われた「第26回統合療法日本がんコンベンション」で、元農林水産大臣の山田正彦先生の発表が注目を集めました。同年11月国会で可決した「種苗法改定」をもとに、日本の食の安全がどのような状況にあるかを知って欲しいと多くの人に呼び掛けました。今回は、食の安全について考えてみたいと思います。

1人の母親がアメリカの食を変えた

突然ですが、マムズ・アクロス・アメリカ(MAA)という名前をご存知でしょうか？「遺伝子組み換え食品から子どもたちを守ろう」と全米各地で立ち上がった母親たちで構成された市民団体です。今では150万人規模の巨大組織となり、現在でも活動を続けています。この組織を立ち上げたのは、ゼン・ハニーカットさんという女性でした。彼女はなぜ、そんな組織を立ち上げたのでしょうか？

ゼンさんには、3人の子どもがいました。3人とも男で、うち2人は以前から

乳製品や卵、ナッツ類にアレルギーがあり、アナフィラキシーショックなどを引き起こして生死の境を彷徨った体験から、ゼンさんは、様々な手段で子どもたちの食べ物について調べました。すると、アメリカで流通する加工食品の85%に「遺伝子組み換え食品」が含まれている事実を知って愕然としたそうです。

小麦製品を食べた子どもの腸内細菌

当時、次男は理由もなく突然怒り出す、騒ぎ出すという症状があったため、ゼンさんは、自分自身と子どもたちの尿検査を行いました。その結果、さらに驚くべきことがわかったのです。なんと、次男の尿から除草剤ラウンドアップの主成分である「グリホサート」が、ヨーロッパの環境保護団体が行った同じ検査における最大値の4倍以上も検出されたのです。

なぜ次男だけに、グリホサートが検出されたのでしょうか？考えられるのは、長男と三男には小麦アレルギーがあり、パンやパスタなどを食べさせていなかったことでした。

ゼンさんはグリホサートとの因果関係を疑い、すぐに病院で腸内細菌を調べました。すると次男は、リーキーガット症候群を発症しており、クロストリジウムという悪玉菌が、ヨーロッパの基準のなんと8倍もあったのです。その後、小麦製品を断ち、毎日の食事は有機栽培で育てられたオーガニック食品に厳選し、発酵食品などを積極的に摂るようになりました。すると、わずか6週間で次男の健康状態は改善されました。

人体に残留する除草剤の成分

その頃、アメリカでは小麦の収穫前にモンサント社の除草剤であるラウンドアップを撒いていました。ラウンドアップを撒くと一斉に枯れるのでコンバインの手間が要らないからです。モンサント社はグリホサートを摂取してもその日のうちに尿から排出され、体内に残留することはないとする研究結果を公表し、アメリカ環境保護局(EPA)の認可を得ていると主張していました。

この事に矛盾を感じたゼンさんは、

マムズ・アクロス・アメリカに参加した母親たちとともに様々な方法でグリホサートが人体に残留することを証明し、1万人を超える母親たちがグリホサートのリコールを求めて、EPAの電

の、15年間の延長を目前に控えていたグリホサートの認可更新を止める事に成功したのです。

全米中のスーパーを訪ね歩く

話を鳴らし続けました。その結果、EPAとの面談が設けられ、リコールまでは実現しなかったもの

ゼンさんは、その後も行動を続けました。遺伝子組み換え食品を排除し、オーガニック食品を増やすにはまず、オーガニック食品の需要と、遺伝子組み換え食品を受け入れないことを販売者側に気付いてもらうことが必要だと考えます。

日本は遺伝子組み換え食品の承認大国

元農林水産大臣の山田雅彦先生は、アメリカのこうした動きを例に、「日本は逆行している」と指摘しました。種苗法の改正によって今、自国で売れなくなった遺伝子組み換え食品の引き取り先として、日本の存在が取り沙汰されています。

	2015年11月1日	2017年1月29日	2018年1月2日
日本	214	232	309
アメリカ	187	195	197
韓国	136	149	164
EU	86	95	99
フィリピン	86	88	88
中国	60	63	64
ブラジル	50	60	68
ロシア	23	23	24
インド	11	11	11

◆世界で承認されている遺伝子組み換え農作物の数



そのために、実際にオーガニック食品の売り上げを伸ばさなければ市場は変わらないと考えて、全米中のスーパーをキャンピングカーで1軒1軒巡り、オーガニック食品や非遺伝子組み換え食品を販売するようお願いして歩いたそうです。

一方で、マムズ・アクロス・アメリカの会員に「毎月100ドルのオーガニック食品を購入しよう!」と呼び掛け

元農林水産大臣の山田雅彦先生は、アメリカのこうした動きを例に、「日本は逆行している」と指摘しました。種苗法の改正によって今、自国で売れなくなった遺伝子組み換え食品の引き取り先として、日本の存在が取り沙汰されています。

この法改正によって海外の種苗会社が製造した、遺伝子組み換えの種子が日本に入ってくる可能性が高まるのではないかと考えられています。2023年からは「遺伝子組み換えでない」という表示が事実上できないようになって

しまう、と言う指摘もあります。現在、世界の49か国は除草剤ラウンドアップの使用を禁止しています。しかし山田先生は「日本はグリホサートの残留農薬基準を400倍にまで引き上げた」と危惧します。すでに遺伝子組み換え食品の承認大国になっていて「大手3社の小麦粉からグリホサートが検出された」ことを明らかにしています。埼玉県以外の学校給食からもグリホサートが検出されています。

世界は、有機栽培の需要が増えている

世界を見渡すと、フランスとイタリア、ブラジル、台湾などで学校給食をオーガニック食材にする取り組みが始まっています。お隣の韓国では、小中高校でオーガニック給食が無償で提供されています。

日本では、世田谷区の母親たちが立ち上げた「世田谷区の学校給食を有機無農薬食材にする会」を中心として子どもたちの給食を、オーガニック食材に切り替えようと署名活動をスタートさせました。

世界は、どんどん有機栽培の需要が増え、子どもたちに質の良い食事を提供するための取り組みがされています。多くの人に自分たちが食べるものの安全性について考えていただき、これからこの日本で長い人生を歩んでいく子どもたちのために、私たち一人ひとりが考えなくてはならないと感じます。

2021年は、コロナ禍や感染症への防止対策とともに、ぜひ食の安全を考える機会になることを願っています。

※今回の内容は、第26回統合療法日本がんコンベンションの山田正彦先生の講演内容と、同じく山田正彦先生の著書「売り渡される食の安全」から一部抜粋しています。

第26回統合療法日本がんコンベンション
DVD好評販売中!

NPO法人がんコントロール協会のホームページにて、今年のコンベンションに登壇した先生の講演 DVD を販売しています。

NPO法人がんコントロール協会HP
➔ <https://www.npo-gancon.jp>



森山晃嗣からのメッセージ

ボタラボ会員の皆様、コロナ禍の中、年末年始を迎える冬ですが、お気にお過ごしでしょうか？

さて、2021年はどのような年になるでしょうか？

世界的には、新型コロナウイルスのワクチン開発が進んでいるようですが、大切なことは、ご自身とご家族、友人の健康維持・回復・発展であろうと思います。

新しい年を迎え、新たな目標を達成していくことが、元気な身体と脳を維持するために大切なことですよ。

私は現在72歳。おかげさまで元気に過ごさせていただいています。ロジャー・J・ウィリアムズ博士の「いのちの鎖栄養理論」と、自然品質を保って作物栽培に取り組み続けてくれる農場のスタッフに感謝です。

2021年、私たちは「病院の治療だけではなく、食事・栄養・マインド・心の在り方に注意を払いつつ、様々な統合療法に取り組む医師の

紹介を含め、統合療法の可能性を広める」ことに力を入れていきます。

日本がんコンベンションが1995年にスタートし、2年後の1997年4月15日に、栄養サポート製品を揃えてボタニック・ラボラトリーを設立しました。

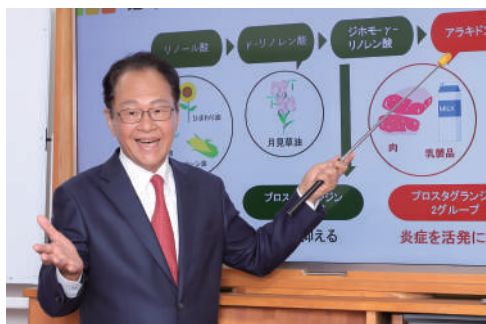
がんでお亡くなりになる方は毎日1000人を超えています。さらには、認知症、動脈硬化、心臓病、脳梗塞、糖尿病、アレルギー、不妊症、低精子病などに悩む方は激増しています。

これらは日本社会全体で、責任を取らねばならないことだと思えます。現在の医療や薬だけで解決できる

問題ではありません。まず大切なのは、食や栄養の重要性、普段の生活習慣を見直すことです。

私たちは統合療法を「知る・学ぶ」機会を増やすために、これからもどんどんオンラインセミナーやYouTube配信などで、可能な限り発信し続けます。皆様、共にサポートをお願いします！

元気で健康でパワーあふれる人々であふれる日本を創るために！（森山晃嗣）



栄養管理とメンタルケア、 統合療法で乳がんを克服。

前回、乳がんでステージ3bと診断された50代の主婦は、手術や抗がん剤治療を受けずに食事療法と免疫療法の併用で状態の改善が見られました。しかしこの女性は、炭水化物を完全に制限しておらず、再び状態が悪化します。再度、徹底した食事、栄養療法をすすめますが、習慣や体質を変えるのは簡単ではありません。果たしてどうなったのでしょうか？



がん治療に食事や栄養療法が必要なことはわかっていても、長年の食習慣を変えることは簡単ではありません。女性は、ほぼ1年かけてがんを発見当初の半分に縮小したにもかかわらず、その後の経過で元の状態に少しずつ戻ってしまっていました。話を聞くと、お菓子やパンは食べないようにしていたものの、ごはん(白米)や炭水化物までは辞められなかったようです。

がん治療に食事や栄養療法が必要なことはわかっていても、長年の食習慣を変えることは簡単ではありません。女性は、ほぼ1年かけてがんを発見当初の半分に縮小したにもかかわらず、その後の経過で元の状態に少しずつ戻ってしまっていました。話を聞くと、お菓子やパンは食べないようにしていたものの、ごはん(白米)や炭水化物までは辞められなかったようです。

細胞はさまざま糖質を取り込みます。この女性のように、抗がん剤や放射線などの標準治療を受けずに、状態の改善をめざすなら、躊躇なく食事療法を徹底しなければ思ったような成果は望めません。私は女性に強く進言し、再度6ヶ月間の栄養療法をすすめます。

白米を含め糖質は徹底的に制限し、新たに「ファイトケミカルスープ」を提案しました。ファイトケミカルとは、野菜や果物など植物性の食品に多く含まれる栄養物質のことで、抗酸化作用や免疫力を引き上げるのに有効とされています。スープに使う野菜の種類としては大根、れんこん、玉ねぎ、にんじん、エノキダケなど。これらの野菜を細かく切って低温で30分ほど煮込んだスープを毎日摂るように勧めました。加えて、ブルーベリーやブロッコリー、ごまなど抗炎症作用のある食品を多く摂り、油の種類をサラダ油からオリーブオイルに変えました。(現在はココナッツオイルを推奨しています。)



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。

んは発見時の20%にまで縮小しました。女性は、すぐにコンパクトな乳房温存手術で腫瘍を切除。その後は、1ヶ月に1〜2回のペースで高濃度ビタミンC点滴を受け、栄養療法や食事制限も欠かさずことなく続けます。

それから1年後、再発は見られません。また、初診時と比べて体重も減り健康的な体型になりました。この女性は、まさに栄養や食事の見直しを中心とした統合療法で成果を上げました。

がんや疾患の進行具合にもよりますが、ステージの進んだがんの場合は、徹底した栄養療法を実践することが治癒への一歩になります。皆さんもぜひ参考にさせていただきます。

鶏むね肉のチーズ焼き

カップシフォンケーキ



よだれ厚揚げ

さつまいものテリーヌ

寒くなると体の免疫機能が低下します。免疫力が下がると、様々な病気や体調不良のリスクも高まります。タンパク質やあぶらが摂れる免疫UPレシピをご紹介します！

免疫を整える食事

Part2



セミナーで人気の料理メニュー

鶏むね肉のチーズ焼き

材料

とりむね肉…2枚
 マヨネーズ…大さじ3
 ケチャップ…大さじ3
 A にんにく(すりおろし)…大さじ1
 塩…適量
 こしょう…適量
 ピザ用チーズ…適量
 パセリ(みじん切り)…適量
 米粉のパン粉…適量

作り方

- 1 鶏肉はそぎ切りにして合わせたAを揉み込み、耐熱容器に入れる。
- 2 ①にピザ用チーズをかけてパン粉をふり、180度のオーブンで10～15分焼く。
- 3 焼き上がった②に、みじん切りにしたパセリをちらす。

よだれ厚揚げ

材料

厚揚げ…2枚
 長ネギ(みじん切り)…1/2本
 A しょうが(みじん切り)…1片
 にんにく(すりおろし)…小さじ1
 ナチュレハニー…小さじ1
 酢…大さじ2
 しょうゆ…大さじ2.5
 オイスター…小さじ1
 花椒…大さじ1/2
 ラー油…小さじ1
 ナチュレオ(ケトレア)…大さじ1

作り方

- 1 厚揚げを8等分にする。
- 2 鍋にナチュレオ(ケトレア)を入れて厚揚げを両面焼く。
- 3 ボウルにAを入れまぜ合わせ、皿に盛りつけた厚揚げの上にかける。
- 4 ③みじん切りにした長ネギを散らす。

カップシフォンケーキ

材料

G-PURE…80g
 ナチュレハニー…30g
 卵(卵黄・卵白)…4個
 豆乳…60cc
 ナチュレハニー…30g

作り方

- 1 卵黄にナチュレハニー30gを加えて泡立て、豆乳を入れてさらに混ぜ合わせる。
- 2 G-PUREをふるいにかけて①に合わせて混ぜる。
- 3 卵白にナチュレハニーを2～3回に分けて加えながら混ぜ、メレンゲにする。
- 4 ②にメレンゲを少量加えしっかりと混ぜ、残りのメレンゲを加え軽く混ぜる。
- 5 紙コップの8分目まで④を流し入れ、180度のオーブンで25分ほど焼く。

さつまいもテリーヌ

材料

さつまいも…300g
 A バター…50g
 ナチュレハニー…50g
 B 生クリーム…50g
 卵…2個
 塩…ひとつまみ
 ラム酒…大さじ1
 シナモンパウダー…小さじ1/2
 C アーモンドプードル…大さじ2
 ぐず粉…大さじ2

作り方

- 1 さつまいもはふかして皮を剥きマッシャーで潰し、Aを加えて滑らかになるまで混ぜる。
- 2 Bを合わせて白っぽくなるまで泡立て、①とCを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180度のオーブンで45分焼く。