

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Botala Vie

Contents

Topics

開催迫る！統合療法コンベンション2021

統合療法をもっと身近に
YouTube LIVE配信決定！

総合内科専門医・秋山ドクターの「栄養改善」物語 Vol.13
栄養を知ることが、一番の処方箋。

セミナーで人気の料理メニュー

「春のいろどり料理」

5月号
2021 May.

統合療法をもっと身近に YouTube LIVE配信決定！

NPO法人がんコントロール協会が主催する「統合療法日本がんコンベンション」が、今年もやってきます。27回目を迎える2021年は11月に予定されていますが、本番開催に先駆けて、そのプレイベントともいえる「統合療法コンベンション2021」が4月29日(木)に開催されます。本誌では、その内容について一足先に読者の皆さんにダイジェストします。

YouTubeで無料配信

「統合療法日本がんコンベンション」は、これまで26年間に渡り開催されてきました。延べ300名以上の医師や専門家が登壇し、参加者は毎年1000名近くになる統合療法に関する日本最大級の学術集会です。

4月29日に開催される「統合療法コンベンション2021」は、そのプレイベントにあたり、今回のコンベンションの大きな特徴は、イベントの一部始終をYouTubeライブにて無料配信することです。これまで以上に統合療法を学びやすくなり、より多くの人に知っていただける絶好の機会になります。コロナ禍の中、会場に

足を運ばなくても自宅などから気軽に参加が可能になりました。

心疾患を防ぐ論理的な医学

内容については、がんだけではなく、アレルギーや不妊症、動脈硬化、さらには、うつや精神疾患など幅広いテーマについて、6名の医師や専門家が講演します。

最初に、コンベンションを主催するNPO法人がんコントロール協会の森山晃嗣理事長が登壇します。栄養の重要性はもちろんのこと、長年に渡り研究をしている心(マインド)と病気の関わりについて語ります。

2番目は、統合療法日本が

ンコンベンションでは常連の「あさひ内科クリニック」院長新井圭輔先生です。がんや糖尿病の標準治療の矛盾に警鐘をならし続ける新井先生は、今回、脳の血管障害や心疾患など、日本人の三大死因とされる病気がテーマとなります。

新井先生は「心疾患は根本的な原因である動脈硬化を治せば、ほぼゼロにできる」と訴え、その根拠となる実症例や最新のデータを交えて詳しく解説します。

うつ病に対する統合療法

午後の部は、今回が初登壇となる「統合療法クリニック」院長の高橋徳先生です。高橋先生は、米国で長年に渡り



脳や腸の研究を続けられており、「ココロとカラダを同時にケアする統合的な医療が病気の治癒に最良である」として、近年増加の一途をたどるうつ病や精神疾患について、薬だけに頼らない安全な治療法を提案します。

妊娠や産後の子育てにおける栄養の重要性を示すのが、宗田哲男先生です。妊娠はもちろんのこと、産後うつやお

母さんの栄養不足問題について、実例を交えて講演、安心して安全な妊娠、妊婦の「新栄養学」について講演します。妊娠中の方、不妊症の方、子育て中のお母さんたちに必聴の内容です。

ウイルスの効果的な予防法

休憩を挟み登場するのは、「青山セントラルクリニック」院長の田井真愛先生です。田井先生は「6スポット治療の可能

性」と題し、鼻の中、鼻の奥にある鼻咽腔、喉の扁桃、喉頭などにあるスポットを刺激し、中枢部に作用され免疫機能などを高める治療について解説します。この治療では、アレルギーや頭痛、肩こり、睡眠障害、難治性の症状・疾患に成果をあげています。また、コロナウイルスに対する最新の知見や予防法なども併せて紹介する予定です。

最後は、NPO法人がんコントロール協会理事で、本誌「栄養物語」でもお馴染みの秋山真一郎先生が、副作用の少ないがんの栄養療法・免疫療法について説明します。

今回のコンベンションで語られる統合療法の数々は、現代人が抱える様々な疾患に対して、安全かつ効果の高いものばかりです。コンベンションにまだ参加したことがない人は、ぜひこの機会にYouTubeで参加してみてください。



栄養を知ることが、 一番の処方箋。

良性の乳腺腫瘍から1年後、乳がんになった60代の女性は、手術後、医師の処方薬を飲まずに栄養療法を続けることで20年間「再発なし」の状態を維持しています。かなり稀な例ですが、どんな栄養療法が役立つのでしょうか？ 前号の続きを見ていきましょう。



乳がんで「ステージ2」と診断された女性は、幸いにもリンパ節に転移していなかったことから、1ヶ月後に手術をし、術後はホルモン療法を勧められま

す。しかし副作用が気になり、医師に尋ねると「稀に子宮体がんになる人もいます」と言われたことが、栄養療法を始めるきっかけになりました。

同じ時期に、同じ乳がんでステージ2と診断された知人女性は、医師の指導にしたがって治療を続けたにもかかわらず2年で亡くなります。その時に女性が思ったのは「病院とうま

く付き合いながら、医療だけに依存しない強い体にするにはどうしたらいいか」でした。

その結果、ボタニック・ラボラトリーの森山先生のアドバイスを受け、栄養指導を実践することで状態の改善に努めます。家族との8人暮らしだった女性は、夫や子どもたちと同じ食事をしつつも極力、糖質や塩分を控え、生野菜やブリ、サバなど青身魚はじめ、なるべく自然のものを多く摂るようにします。

一方で、1日500mlのペットボトル4本分の水を飲み、ボタラボグリーン、ボタラボキャロ

トを毎日1〜2リットル摂取したそうです。森山先生によると、栄養を体に行き渡らせるには「量」を多く摂ることがポイントで、この女性は徹底して実践したと言います。さらに解毒を促すコーヒー浣腸も、ほぼ毎日行っていたようです。

栄養を体に入れていくうちに、女性は「日に日に元気になっていくのが自分でわかった」といいます。不思議なもので、いつの頃からか職場の同僚や知人から「いつも元気やね」「病気が治ったの？」と声をかけられたり、医師から余命宣告を受けたがん患者さんからアドバイスを求められることもありました。

そうして医師の処方薬を飲まないまま月一回の通院を続けました。そして手術から5年経過後の検査で「再発なし」と診断され、栄養療法の継続が強い体をつくることを確信します。以来、現在に至るまで女性は栄養療法をずっと続けており、ここ13年間はがんの再発はもちろん、大きな病気をした経験もありません。

それどころか、60歳を機に女性には健康指導師の資格を取り、いまでは糖尿病や透析を受けている人たちに、栄養指導を行ううまでになっています。仲のいい薬剤師とセミナーを開いて子育て支援などにも力を入れており、「お年寄りだけではなく若い人、子どもたちを守りたい」と栄養の大切さを伝える活動もしています。

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。



セミナーで人気の料理メニュー

春のいろいろ料理



ボタラボの料理教室では、糖質を抑えた栄養バランス食をお召し上がりいただけます。今回は、旬の野菜を中心に、丈夫な体作りの土台となる「タンパク質」がしっかり摂れる料理レシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください！

エッグタルト

材料(6個分)

油あげ…3枚

卵黄…2個分

A ナチュレハニー…大さじ1

強力粉…大さじ1

B 牛乳…1/3カップ

生クリーム…1/2カップ

作り方

- 1 油あげはペーパータオルで油をしっかり拭き取り、3辺を切り1枚に広げ、さらに4等分に切る。
- 2 ボウルにAを入れ泡立器でよく混ぜ、Bを加え混ぜる。
- 3 ココットに1を2枚重ねて敷いて2を流し入れ、天板に乗せて180℃のオーブンで20分焼く。

牛肉のカマンベール包み焼き

材料(2人分)

牛もも薄切り肉…4枚

トマト…1/2個

カマンベールチーズ…1個

ローズマリー…適量

タイム…適量

塩胡椒…適量

ナチュレオ(ケトレア)…適量

作り方

- 1 カマンベールチーズは横半分に切り、トマトは3cmの厚さの輪切りにする。
- 2 カマンベールチーズでトマトを挟み、牛肉で包んで塩こしょうをする。
- 3 天板に2を乗せて、ローズマリー、タイム、ナチュレオをかけて、200℃のオーブンで15分程焼く。

そば粉のパンケーキ

材料(4~5枚)

そば粉…150g

水…250cc

塩…小さじ1

レーズン…少々

ナチュレオ(ケトレア)…大さじ1

作り方

- 1 ボールにそば粉と塩を入れ、水を加えて混ぜ合わせ、刻んだレーズンを加えてさらに混ぜる。
- 2 フライパンにナチュレオを入れ、1の生地をお玉1杯流し入れる。
- 3 中強火で表面がプツプツするまで焼き、裏返してさらに焼く。

サバ缶鍋

材料(2人分)

サバ水煮缶…1缶

白菜…300g

酒…大さじ4

A ごま油…大さじ1

黒の極味…大さじ1

B 万能ねぎ(小口切り)…適量

いりごま(白)…適量

ポン酢…適量

塩…適量

作り方

- 1 白菜は食べやすく切って鍋に入れてAを加える。
- 2 さば缶の中身を全て1の上に乗せる。
- 3 フタをして弱火にかけて白菜が煮えたらBを加えて、塩で味を整える。