

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Bota la Vie

Contents

Topics

がん栄養療法のノウハウを最短習得
がんを生きぬく! 1Dayフードプログラム

BOTALABO PRODUCT

“ボタラボレッドビーツ&キャロット”

BOTALABO RECIPE

「圧力名人“低糖質メニュー”」

5 月号
2023 May.

がん栄養療法のノウハウを最短習得

がんを生きぬく! 1Day フードプログラム

がんをはじめとする生活習慣病の多くは、普段の食事や栄養状態が大きく関わるとされています。がんの統合療法が盛んなアメリカやメキシコでは、がん患者の生存率が高い数字を示しています。その内容を見ると、食事指導や栄養療法が組み込まれているケースが多く見られます。ボタニック・ラボラトリーが提供するがん患者を対象としたフードプログラムは、海外のがん栄養療法などを実践的に学ぶことができます。なぜ今がん治療に栄養療法が必要なのか? その実態とプログラムの内容について紹介します。

健康寿命を考える時代

人生100年時代と言われる今、私たちにとって「健康」はとても重要なキーワードです。「医療」の進歩などにより、日本人の平均寿命は年々延びていますが、その反面ここ数十年でがんやアレルギー、精神疾患、認知症などさまざまな病気が増え続けています。そんな中、介護や寝たきりではなく健康的に人生を送る期間、すなわち「健康寿命」を延ばすことが現代医療にとっての課題であり、多くの人が望んでいることと言えるでしょう。

今、日本人女性の3人に1人、男性では2人に1人ががんになる時代と言われ、罹患者以外にも家族やパートナーを含めれば、ほとんどの人ががんを身近に感じていると思います。日本人のがんによる年間死亡者数は、2020年の統計で約37万人(※1)にのぼり、毎日約1000人余りの人が亡くなっている計算になります。

医療技術は日々進化しているにもかかわらず、がんによる死亡率はここ何十年来、減っていないのです。

がん患者の増加にはさまざまな要因が考えられており、現在も世界中で多くの研究がなされています。これまでの研究結果から「喫煙、飲酒、食物や栄養、身体活動、化学物質、感染」などの要素が、がん発症に関わっていると証明されており、日本人の場合は特に「生活習慣」と「感染症」が大きな要因(※2)と考えられています。

食事と栄養療法の可能性

こうした背景から医療の先進国であるアメリカやメキシコ、ドイツなどでは、生活習慣や体内環境の改善を目的とした、安全で効果的な治療法を用いる「統合療法」が注目されています。



統合療法には、漢方薬や針灸などでおなじみの中医学、インテグレーション医学など古くから存在する伝統医学をはじめ、食事や栄養療法、自然療法、温熱療法など様々な治療法があります。治療法の多くは症状ではなく原因にアプローチするもので、患者一人ひとりの自然治癒力の向上を図り病気の回復をめざします。

がん統合療法を実践するクリニックは、患者の食事や栄養状態を重要視するケースが多く、ビタミンやミネラルなどのサプリメントや補助食品などを用いた栄養療法を取り入れることで、治療だけにとどまらず再発予防にも力を入れています。

実際に、栄養療法を含めたがん統合療法を実践するメキシコ・ティファナのクリニック「オアシス・オブ・ホープ・ホスピタル」では、アメリカで5年生存率が平均20%とされるステージIVの乳がん患者が、その3倍以上の75%もの生存率であるというデータ(※3)があります。

がん治療における統合療法は、抗がん剤などの化学療法や放射線療法に比べて副作用など身体への負担が少ないことから、日本でも取り入れるクリニックが少しずつ増えてきています。

栄養療法を実践するプログラム

ボタニック・ラボラトリーは、がん患者とその家族(パートナー)と一緒に参加できる「がんを生きぬく! 1Day フードプログラム」を5月よりスタートします。

NPO法人がんコントロール協会の理事長でもある森山晃嗣が、アメリカやメキシコの統

合医療クリニックでの研修で得た情報と、自身が45年以上にわたり研究・実践する「正常分子栄養学®」をもとに作られたこのプログラムでは、がん栄養療法の実践ノウハウを最短1日で学ぶことができます。分子栄養学や生物学の観点から、がん細胞のアポトーシス(自滅)を促進する栄養や細胞の健全な代謝に必要な食事について学び、後半ではそれらを考慮した10品以上の料理を実践し、自身もしくはご家族の方が作れるように伝授します。

がんの食事療法では、がん細胞のエサとなる糖質を多く含む食材を制限するケースがありますが、同時に代わりのエネルギー源として主に脂質の補給が欠かせません。体に負担をかけずにケトン体質(油をエネルギーとして使える身体)を維持するためには、油の種類や実際の食事でのように摂取するかがとても重要です。フードプログラムは、日々のエネルギー源としての油の摂り方を含め、毎

日の生活にすぐに落とし込める実践的な内容になっており、一人ひとりに合わせた食事や栄養のアドバイスを1年間無料で受けられることが最大の特徴です。

現在がん闘病中の人やそのご家族、治療法の選択肢として栄養療法を検討している人は、ぜひプログラムに参加してみてください。



講座で使用する書籍



✓ 書籍の内容を身につけられる!

読んだだけでは分からないノウハウが分かります!

✓ 家族(パートナー)と一緒に

がん治療には本人の力だけでなく周囲のサポートも必要です。本講座では家族の方と実践できるノウハウを伝授いたします。

日程: 2023年5月23日(火) 11:00~16:00

会場: ボタニック・ラボラトリー4階 会議室

参加条件: 患者様とそのサポートの方。もしくはお一人での参加。

定員: 5組10名(定員になり次第締め切り)

参加費: 33,000円(税込) ※付き添いの方は無料です。

お申込: LINE公式アカウント、WEB、お電話、FAXにて

LINE



WEB



※1 厚生労働省「2020年人口動態統計」 <https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/cancer/trend.html>

※2 国立がん研究センター癌情報サービス「がんの発生要因」 https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/factor.html

※3 オアシス・オブ・ホープ・ホスピタルのがん生存率 <https://www.oasisofhope.com/cancer-survival-rates/>

vol. 37

徹底した食事と栄養管理で 後腹膜がんの進行を抑える

「後腹膜がん」という希少ながんに侵された70代の男性は、ステージ4で余命宣告まで受けながら半年後、奇跡的に状態が改善していきます。手術や抗がん剤といったがんの標準治療はいつさい受けず、食事と栄養療法を中心に回復を試みるのですが、果たしてそれで良くなるものなのでしょうか？ 前号に引き続き、男性のその後を見ていきましょう。

炭水化物や甘いものが好きだった70代の男性にとって、糖質や塩分を徹底的に排除した食事制限は想像以上に過酷なものでした。しかし、余命宣告までされた夫の身を案じる妻の献身ぶりもまた、見事なほどに徹底していました。後腹膜がんとわかって仕事を休職した



夫の食事を3食それぞれ見直し、野菜とタンパク質中心のメニューに切り替え、提供していきます。幸い男性は野菜好きだったことから、酢キャベツを毎食食べさせたのはじめ、味のない野菜スープ、鶏肉、魚などを野菜と一緒にオイル焼きにするなど、「糖質や塩分を一切使わないレシピ」が日課になったほどです。

食材にもこだわり、有機栽培のりんご酢を試したり、700円はする高級な卵を使ったキッシュやココナッツオイルでパンもどきをつくったり。とにかく「味をつけなくてもおいしく食べられる工夫をして、痩せないように心がけた」といいます。

もちろん、栄養補給も怠りませんで

した。ポタニック・ラボラトリーの森山先生の指導を受け、ポタラボグリーン、ポタラボキヤロットを1日3000〜6000CC、ビーツ、ミネラルも指定量を毎日補給しつづけます。加えて、ココナッツオイルを1日2000CC体に入れ、不足しがちなビタミンB17、ビタミンE、DHAをサプリメントで補充する日々でした。

一方で、ポタニックが推奨する温熱療法にも通います。体をあたためる温熱とホルミシス療法は、男性にはとても心地よく、細胞活性にもプラスに働いたのかもしれない。

こうして2ヶ月が過ぎた頃、森山先生からの紹介を受けて、男性は私の診察を受けにきました。それから2ヶ月毎にCA125などの腫瘍マーカーを調べたところ、驚くことに3ヶ月でCA125の数値が当初の半分以下に下がっていたのです。更に6ヶ月後には、その数字をさらに下回って直径8〜9cmの巨大な腫瘍が5〜6cmと著しく縮小しました。

抗がん剤治療などを全く受けずに難病である後腹膜腫瘍が、小さくなることはほとんどありません。私にとっても驚きでした。医療的な治療を受けずに、食事と栄養療法を中心に一般には

難病と言われる腫瘍からの回復を図ることは可能なのかもしれない。そんな思いを新たにした瞬間でした。

一時期、病院のご飯が食べられなくなったり、病气から4ヶ月後に転んで肋骨を骨折したり、男性はがんを発症してからさまざまな試練に見舞われます。

それでも「がんになっても生活は変えない」という信念のもと、家族の支えを受けながら、食べる喜びや楽しく生きる生活を心がけたことが、結果的に体の元気を保つ力になったのだと感じます。

がんを発症してから2年。男性は今も元気に過ごしています。がんはまだあり気は抜けませんが、仕事にも復帰し、ケトン体質を保ちながら糖質がなくても美味しく食べられる食事を夫婦で工夫しているそうです。(完)



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。



New Premium 圧力名人 SP 低糖質メニュー

がん食におすすめ

発芽酵素玄米炊飯器「圧力名人」がリニューアルいたしました！従来の機能はそのままに“無圧モード”の低温調理機能（ヨーグルト・ローストビーフ・甘酒・蒸し野菜等）が加わってお料理の幅がさらに広がりました。今回は「圧力モード&低温調理モード」を使用したレシピをご紹介します♪

圧力モード

大豆のマリネ

※圧力名人がない場合はお使いの調理器具で柔らかく煮てください

材料(4人分)

- 乾燥大豆 200g
- リンゴ酢 1/2 カップ
- A (ピクルス(みじん切り) 大さじ4
- たまねぎ(みじん切り) 大さじ6
- コンソメ 大さじ1
- B (天然ペプチドだし 大さじ1
- ウスターソース 小さじ1
- MCT オイル カブレオ 大さじ2
- 塩・こしょう 少々

作り方

- 1 大豆を洗いたっぷりの水に一晩漬ける。
- 2 水を切り新しく大豆が浸るくらいの水を圧力名人に入れ「圧力調理コース」で115℃ 50分熱して15分保温する。
- 3 水を切り熱いうちにリンゴ酢を入れ馴染ませる。Aを入れて混ぜたらBを加えて混ぜる。



がんの方

リンゴ酢を含ませた後に玉ねぎみじん切り・パセリのみじん切り・天然ペプチドだし・MCT オイルで味付け。



低温調理

絶品！ローストビーフ

材料(2~3人分)

- 牛かたまり肉 300g
- A (バルサミコ酢 大さじ3
- ナチュレハニー 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- 天然ペプチドだし 大さじ1
- 塩・こしょう 適量

作り方

- 1 牛肉に塩・こしょうをしてジップロックで密閉して10分置く。
- 2 圧力名人の内釜に①をジップロックごと入れ牛肉が浸るくらいの水を加えて「低温調理コース」57℃で90分加熱する。
- 3 小鍋にAを入れて煮立たせソースを作る。



低温調理は低い温度でお肉を柔らかく仕上げられます。温度が低いので栄養の損失も少なく抑えられます。

低温調理

柔らかチキンハム

材料(2人分)

- 鶏胸肉 300g
- 塩・こしょう 適量 (塩麴でもOK)

作り方

- 1 キッチンペーパーで鶏肉の水気を取り塩・こしょうをしてジップロックに入れて密閉する。
- 2 圧力名人の内釜にジップロックごと入れ、鶏肉が浸るくらいの水を加え「低温調理コース」60℃で90分加熱する。

