

ムスピの会ニュース

発行
ムスピの会
出版部
9月の月齢
新月 9/29
上弦 9/6
満月 9/14
下弦 9/22



がんを作る食事 その①

がんは体の浄化装置

日本人の死因の第一位は悪性新生物と呼ばれるがんで、2人に1人が発症し、そのうち、3人に1人が亡くなっています。さらに、がんは減るところか、毎年5千人ずつ増え続けていると言われ、その予防と根本的な治療法が必要とされています。

血液学の権威である森下敬一医学博士は、がんは血液の汚れを改善する浄化装置だと言われています。博士によると昔は血液環境が悪化した時に、敗血病という血液が腐る病気に罹っていましたが、がん細胞がそうした毒血を一カ所に集めることで敗血症から守っていたのだそうです。

がんは酸素を必要としない嫌気性細胞であり、血液が汚れて酸素が供給できなくなると細胞自らが代謝システムを変えて、劣悪な体内環境に適応します。したがって、がんを手術で切除したり、放射線で焼いたり、抗がん剤で溶かしたりしても、血液環境が改善しない限り、新たな浄化装置としてがんが発生(転移)することになります。

体内環境を汚す食事

体内環境を汚す食(食べ物)の一つが脂肪分の多い食事です。特に体が冷えている人が油脂を摂りすぎると動脈や細胞壁などで滞ってしまうことになり、なぜなら、お血についた油は落ちにくく、強力な洗剤や石鹸を用いなければ落とすことができません。加えて、

温かいお湯であれば油切れがよいですが、冷たい水だと油は固まってしまう。これと同じようなことが体内環境にも言えます。

脂肪分の中でも、肉や卵、乳製品、畜肉加工品に含まれる常温で固まる飽和脂肪酸(ラード)は問題です。1977年にアメリカの上院栄養問題特別委員会によって公表されたアメリカ人の食事目標(マクガバンレポート)によると、「動物性食品に含まれる動物性脂肪が心臓血管病やがんの死因に直接関係がある」と報告されています。

また、「脂肪摂取量と乳がんおよび大腸がんの発生率との間には強い相関関係があり、脂肪摂取量の増加と共に乳がんの発生も増加している。また、大腸がんは肉類の消費量と強い相関関係を示すが、それが肉類そのものによるものか、あるいはか肉類の脂肪によるものであるかは、現段階では、未だ明らかでない。」と述べられています。

この発表により、アメリカでは動物性食品に含まれる飽和脂肪酸を減らすことが社会機運になり、それ以降、がんによる死亡率が年々減ってきています。しかし、日本では、「馳走」というとまだに油脂を豊富に含むものが多いのが現状です。霜降り肉やロース肉、まぐろの大トロのように、高級食材には脂肪分が多く含まれています。

また、お弁当屋さんのおかずにも、揚げ物が多く見られますし、ファストフード店で提供されるハンバーガーやフライドチキンやポテト、乳脂肪を含むアイスクリームやケーキ、チョコレート、スナック菓子、カップ麺の揚げ麺、ファミリーレストランで人気のエビフライ

イやカツどん、天丼、こってり味のラーメンなど、脂肪豊富な食品は大人気です。なかでも業務用の揚げ油、パンのショートニング、マーガリンに含まれるトランス型脂肪酸(狂った脂肪酸)やプラスチック脂肪酸と呼ばれる(には)注意が必要です。

なぜなら、油脂は、酸化するからです。酸化とはサビつくことであり、鉄が酸化するとポロポロに朽ちていくように、血管壁や細胞壁、赤血球の膜に付着した油分もまたサビを作り、劣化や老化を引き起こします。特に問題なのは、細胞膜が酸化すると、血液とのガス交換や栄養の交換(代謝)が滞り、酸素欠乏状態や老廃物による汚れや毒素の蓄積です。

さらに、体温が低下すると、細胞の代謝異常に拍車がかかり、がんを発症しやすくなります。こうした事態を回避するには、油脂の摂取量を減らすことです。動物性脂肪の中でも融点の高い牛肉の脂には注意が必要です。鶏肉の脂肪は融点が低く、体を温める働きもあるので、食(べ)るのであれば哺乳動物の肉ではなく、鳥類や不飽和脂肪酸を含む魚類にしましょう。

脂肪を分解する食材の活用でがん予防

そして、これらを食べる際には脂肪分解酵素を含む大根おろしや玉ねぎ、白ネギ、生姜、ニンニク、エリゴステリンという脂肪分解の成分を含むきのこ類、油脂を代謝する力の強い柑橘類をしっかりと摂るようにしましょう。麴を用いた発酵食品には脂肪分解酵素のリパーゼが含まれているので、料理に味噌や醤油、みりん、酢、甘酒を活用するのもおすすめです。

がん体質という方は、まずは油脂を含む食(べ)物を控えることから始めましょう。

夏の疲れを持ち越さない！

夏の疲れを残したまましていると、秋以降の不調につながります。不調の原因は温度変化による自律神経の乱れや、夏に冷たいものを摂り過ぎたことによる胃腸の冷えなどがあげられます。

自律神経の乱れは、だるさややる気を奪い、血液の循環を悪くし肩こりや冷えなどのさまざまな不調につながります。また、胃腸が冷えると消化吸収力が低下します。腸は最大の免疫器官なので、機能が低下するとインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。秋以降を健やかに過ごすためにも夏の疲れは早めに取りましょう。



便秘や手足の冷え、むくみ、肌荒れが気になる方におすすめ。不足しがちなミネラル補給に最適。

玄米ミクロン

100g 1,296 円 (税込)

原材料：玄米（うきは産・農薬不使用）

胃腸の疲れからくる食欲不振、便秘や手足の冷え、むくみ疲れやすい、肌荒れが気になる方、病後の回復食におすすめ。

浅炒り玄米スープの素

300g 2,160 円 (税込)

1kg 5,940 円 (税込)

原材料：玄米（うきは産・農薬不使用）



胃腸の冷によって食欲がない方の重湯がわりや、胃腸の未発達な赤ちゃんの離乳食におすすめ。

玄米クリームの素

150g 1,296 円 (税込)

原材料：玄米（うきは産・農薬不使用）

秋バテの原因とタイプ

自律神経乱れタイプ

原因

- ・夏の間、エアコンの効いた部屋で過ごすことが多かった
- ・日頃から運動不足で汗をあまりかいていない

主な症状

- ・なんとなくだるい、やる気が起きない
- ・肩こり、頭痛

内臓冷えタイプ

原因

- ・夏の間、冷たいものを多く取り過ぎた

主な症状

- ・疲れやだるさが取れない
- ・胃腸の不調（食欲不振、便秘、下痢など）



秋バテの解消法

食事・胃腸を強化してくれる食べ物

- ・温かい食べ物

運動・適度な運動で血行促進→疲労回復

入浴・体を温めることで血流をよくする

生活・体を冷やさない服装

- ・規則正しい生活

- ・ゆっくり休養と取る

おすすめ食材（肺・大腸を強化する食材）

大腸と類似する（白くて長くて辛い）

（大根、ねぎ、葛、自然薯、こんにゃくなど）

皮膚と類似する（皮つき）（玄米など穀物）

肺（呼吸器）と類似する（レンコン）

発酵食品（味噌、たくあんなど）