

ムスピの会ニュース

がんを作る食事 その②

腸内環境と動物性タンパク質の関係

がんを引き起こす原因の一つ目にタンパク質を含む食物の過剰摂取があげられます。がんの方に共通するのが腸内環境の悪さです。昔、汲み取り屋さんがある時代は、がんの方がいる家ですぐにわかつたそうです。なぜなら、汲み取るとき臭いが異常に臭いお宅には、必ずといってよいほど、がんの方がいたそうです。

大腸は、食物中の水分を吸収し、残った塊を、便として排泄させます。食事をしてから8時間〜24時間以内に便が出るのが健康な状態ですが、3日〜1週間も便が出ないと、腸内で異常発酵し、腐敗毒素が大量発生します。そして、その腐敗毒素が大腸内の毛細血管で吸収されると自家中毒状態を引き起こします。

腸内にいる大腸細菌には、大きくわけて善玉菌と悪玉菌があり、悪玉菌の大好物は、動物性タンパク質です。分子量の大きなタンパク質は善玉菌では分解できず、悪玉菌にゆだねられ、その分解の過程で、自家中毒を引き起こすさまざまな有害物質(発がん物質)を作り出します。

動物性タンパク質は、悪玉菌によって悪性リンパ腫や白血病の原因となるインドールや、スカトール、フェノール、便の悪臭の成分である硫化水素、腸内をアルカリ化し、善玉菌を死滅させるアンモニア、ニトロソアミンという強力な発がん物質に変化するアミンなどの腐敗毒素に変化します。したがって、便秘をしていると、これらの有毒物質が血液中に吸収され、血液を汚すこと(自家中毒状態)になります。

発行	ムスピの会
出版部	10月の月齢
新月	10/28
上弦	10/6
満月	10/21
下弦	9/22



腸の汚れによる免疫力の低下

大腸で吸収された腐敗毒素は門脈を通して一旦肝臓に運ばれ、ここで解毒処理が行われますが、肝臓が毒素の処理におわれてへとへと状態になると、毒素が血液中に垂れ流され、血液を汚します。そして、この毒血の処理が皮膚の発汗や、臓器の炎症でも浄化できなくなると組織に定着し、最終処分場(毒血の保管庫)が作られます。

体が有毒な老廃物を抱え込み、活力を失ってしまうと、これらの毒素を排泄する力も弱まってしまい、免疫力が衰えます。人体で最大の免疫機関は大腸における腸管免疫ですから、腸の汚れは免疫に異常をきたし、大腸内で異常発生した悪性の病原菌類の増殖を許してしまい、腸内に炎症や潰瘍、がんを生じさせることとなります。

動物性食品過剰による生活習慣病の蔓延

アメリカ屈指の栄養学者であるコーネル大学のロリン・キャンベル博士が中国とアメリカで1983年から1990年にかけて行った病気の比較調査「チャイナレポート」によると、その頃のアメリカでは、総摂取カロリーの15〜16%がタンパク質で占められ、そのうちの80%が動物性食品からの摂取だったのに対し、中国の農村地帯では、総カロリーの9〜10%がタンパク質で、そのうちのわずか10%が動物性食品からの摂取でした。

研究は中国の1300の村に住む65000人を対象に、「食習慣」「ライフスタイル」「病気のパターン」に何か特徴があるかどうかを観察するものでした。

その結果、先進国での生活習慣病の蔓延は、動物性タンパク質の過剰摂取が原因であり、中でも肉、卵、乳製品が最大の発がん物質であった、という驚くべき報告でした。動物性食品の過剰摂取が腫瘍の成長を促すことが科学的に明らかになったのです。

がん予防のカギは腸内環境にあり

さらにサンフランシスコ大学医学部の乳がんの研究により、「便秘症の女性ほど、がんになるリスクが高い」ことが報告されています。

排便が1日1回以上ある女性より、1週間に3回以下の女性には乳腺細胞に5倍も異常が見られたといえます。

便秘になりやすい方の食事は動物性タンパク質、脂肪分、精白された炭水化物(砂糖および精白小麦粉は白米が多く、全粒の穀物、野菜、果物、海藻類などの繊維質が足りていないことがわかっています。

一方、人体に有益な成分を合成してくれる善玉菌は、腸内環境を弱酸性の状態に保ち、粘膜を強化し有害菌が体内に侵入しないようにガードしてくれています。しかし、善玉菌は有毒な便が詰まった環境では生きられません。

まずは、善玉菌のエサとなる難消化性多糖体である皮つきの穀物(セルロース)、海藻類(フコイダン)、キノコ類(βグルカン)、コンニャク(グルコマンナン)、皮つきの果物(ペクチン)、葛粉(ダイゼイン)、大豆製品(オリゴ糖)の摂取量を増やしてあげましょう。味噌や醤油、漬物といった発酵食品も腸内環境を良くしてくれます。

がん予防の対策のひとつとして、便秘解消をこころがけましょう。

旅のお供や災害時の非常食におすすめ 安心安全なおやつ

秋は気候もよくなり、イベントや行楽地へ行く機会も増える半面、この時期、台風などの自然災害も多くなります。今回は楽しい旅のお供（おやつ）と万が一の非常食どちらにもおすすめの商品のご紹介です。

ノンシュガー / ノンオイル / 添加物・保存料不使用



玄米あられ

100g 440 円 (税込)

原材料：黒玄米（熊本県南阿蘇産 無肥料・無農薬米）
ヒマラヤ岩塩

ノンオイル、ノンシュガーのあられです。添加物が入っていないので、お子さまのおやつや、袋を開ければすぐに食べられるので災害時の非常食におすすめです。豆乳やお湯に溶かすことで、違った触感もお楽しみいただけます。ほんのり塩味なので食事がとりづらい時の代替品にも。



非常食を買ってストックしていたけれど、しまい込みすぎて、気づいたら賞味期限を過ぎてしまっていて・・・。

“ローリングストック方式”がおすすめです！
普段食べているもので非常食になるものをストックしておき、使ったら、買い足していくことで常に新しいものがストックできます。食物アレルギーがある方は、調理された缶詰などは特に気を付けないといけません。その点、普段から食べて慣れているものなら安心。ストック量の目安は、家族が一週間程度過ぎせる位がおすすめです。



干し梅蓮根

10g（約 5～6 個）702 円 (税込)

原材料：梅干し（和歌山県産 無農薬・無肥料栽培）
蓮根末（無農薬）

梅干の塩分とクエン酸が疲労回復を促します。天日に干すことでビタミンやミネラルなどの栄養分が凝縮。外側を蓮根粉末でコーティングすることで、酸味がマイルドになっています。ノンシュガー、ノンオイルなのでダイエット中の口さみしい時にもおすすめです。

秋は空気が乾燥しやすく、皮膚や呼吸器系のトラブルが出やすくなります。また食欲の秋は食べ過ぎによって体に老廃物が貯まりやすくなります。秋の食材で老廃物をデトックスしましょう！

秋の食薬 *一部抜粋

玄米

精神安定作用を持つ（γオリザノール）
腸の働きをよくする（イノシトール）

大根

消化酵素（ジアスターゼ）
解毒（イソチオシアネート/辛み成分）

ネギ・玉葱

抗酸化作用・血液サラサラ（硫化アリル）

キノコ類

血液サラサラ
免疫力 UP・アレルギー予防（βグルカゴン）