

# ムスピの会ニュース

発行  
ムスピの会  
出版部  
1月の月齢  
新月 1/25  
上弦 1/3  
満月 1/11  
下弦 1/17



## がんを作る食事 その⑤

### 血液のPHとホルモンの関係

がんの発生には血液環境が大きくかかわっています。通常、人間の血液の酸アルカリ度(pH値)はpH7.4の中性に保たれていますが、猛毒な酸性物質を摂取すると血液のpHは酸性(6.9〜7.2くらい)に傾き、さまざまな機能に障害を生じさせます。

なかでも、体の新陳代謝に関わるホルモンや酵素は、血液のpHと密接にかかわっていて、pHが弱アルカリ性の時には正常に機能しますが、pHが少しでも酸性化すると、その働きは地に落ちてしまいます。例えば、肝臓には2000種類の酵素が集まり、日々、血液の浄化や、体に必要な物質を作るなど、700種類にも及ぶ働きを担っており、腎臓の出先機関である副腎からは、50種類以上の新陳代謝に関わるホルモンが分泌されていますが、体液が酸性化することで、これらの臓器が正常に機能しなくなります。

### 血液をアルカリ性に保ちガン予防

がん細胞は正常な新陳代謝が行われず、間違った代謝システムによって、本来の細胞とはかけ離れた状態になる変異細胞です。がんが発生する背景には、体液環境が大きくかかわっていて、とくに血液のpH値は大いに影響しています。よって、がんの発生を抑えるためには、血液のpHを弱アルカリ性の状態に保つことが大切です。

この血液のpH調整を行っているのが腎臓です。腎臓

はカルシウムから炭酸カルシウム(アルカリ成分)を作り、これを血液中に投入することで血液を弱アルカリ性に保っていますが、血液中のカルシウムの供給が追いつかなくなると、歯や骨を溶かしてしまいます。したがって、甘いものや動物性食品の摂取量が増えるほど、歯や骨がもろくなります。

特に黒砂糖を精製して作られた白砂糖は、体内で代謝する時に疲労物質と呼ばれる乳酸やピルビン酸を、肉や卵、乳製品、畜肉加工品などの動物性食品は、分解の過程で尿酸という酸毒を作り出します。

また、加工食品に含まれる食品添加物、慣行農法で使用される農薬や除草剤、化学肥料、工場から排出される重金属や環境ホルモンといった合成化学物質は、体内に入るとプラスイオン化し、活性酸素を大量発生させます。そして、過剰に発生した活性酸素は、体液を酸性化させ、血液の流れを悪くし、がんを引き起こす誘因(プロモーター)となります。

### 日本の風土に根付いたアルカリ食品

ヨーロッパで人參ジューズを用いた抗がん療法(ゲルソン療法)が流行りましたが、これは、ヨーロッパの土壌がカルシウムを多く含むアルカリ土壌であったためです。なぜなら、ヨーロッパの水はカルシウムなどのミネラルを多く含む硬水で、常用すると結石ができてきたのは、水が硬水だったからという説もあります。そのようなアルカリ土壌で育まれた人參であれば、カルシウムが十分に補給され、体液が弱アルカリ性に戻りやすいため、確かにがんには有効だと思わ

れます。

ところが、日本の土壌は酸性で、雨の多さから、土壌中のミネラルは海へ流出してしまっています。そのため、国産の人參ジューズを大量に飲んでも、思うほどの効果は期待できません。

日本では昔から、土壌に不足するカルシウムなどのミネラルを海の緑黄色野菜と呼ばれる海藻類から摂取してきました。牛乳と比べると昆布には10倍、ひじきには14倍のカルシウムが含まれています。

海藻には、カルシウム以外にもがんの抑制効果のあるヨード、遺伝子の傷を治し、がんの発生を防ぐ修復遺伝子を活性化させる亜鉛などのミネラルが豊富に含まれています。人參やごぼう、レンコン、大根といった根菜類もアルカリのミネラルが多く、根菜類を使った煮物もpH調整剤としておすすめです。梅干しはクエン酸などの酸を含みますが、体に入るとアルカリ化する食品で、梅醤番茶は梅干し、醤油、三年番茶の3つのアルカリ成分が強力に血液環境を正常化してくれる優れたものです。

### 酸毒の中和法

白砂糖を含む甘いものには小豆や甘酒、味噌を、肉類には野菜やコンニャク、椎茸を、魚には海藻を、畜肉加工品にはハーブや野草を食へ合わせることで、酸毒を中和できます。ストレスもまた、血液を強力に酸性化させるので、おらかな気持ちで、ゆつくりとあせらずに過ごしましょう。笑顔はNK細胞を活性化し、がんの発生を抑えてくれる働きがあることがわかっています。笑顔によって血液をアルカリ化するβエンドルフィンといった幸せホルモンが分泌されるからです。血液を汚さない生活をぜひ心がけてくださいね！

## 腸内環境を整え免疫力を高めて感染症対策

今年は日本全国でインフルエンザが猛威をふるっています。例年に比べ雨が少なく、空気が乾燥しているためウイルスが活発なっています。インフルエンザは通常の風邪と違って、感染力が強いうえ、症状が重症化しやすく、小さなお子様や高齢者、持病をお持ちの方は合併症が心配です。現時点ではインフルエンザに効く特効薬はないため、ウイルスが活性化させない環境づくりと感染しにくい体作りが重要です。

### 免疫力を高めるカギは腸にあり！



胃腸の吸収力を UP

**浅炒り玄米スープの素**

300 g 2,160 円 (税込)

スープとして煮出すことで胃腸への吸収がよくなります。インフルエンザや風邪で食欲がない時には食事代わりとしてもおすすめです！



腸内環境を整える

**糀のおかけ**

120 g 1,296 円 (税込)

糀が腸内環境を整えてくれます。浅炒り玄米スープの素や玄米クリームに混ぜるとより効果的です。



消化吸収力がいいので回復食に

**玄米クリーム**の素

150 g 1,296 円 (税込)

消化吸収力がよく、煮出す必要がなく、お湯に溶かすだけなので、体調が悪くて食事を作るのが難しい時にも便利です。小さいお子様にもおすすめです。

### 風邪とインフルエンザの違い

	風邪	インフルエンザ (風邪の一種)
流行時期	一年中	主に冬 (11月～3月)
ウイルスの種類	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス A 型・B 型・C 型 * 人に感染するのは A 型と B 型のみ
初期症状	のどの痛み、咳、くしゃみ、鼻水など (呼吸器系)	高熱 (38 度以上)、食欲不振、倦怠感、悪寒 (全身症状) * B 型は消化器系の症状が強いため、高熱が出ない場合がある。
感染経路	飛沫感染 (感染者の咳、くしゃみ、唾)、接触感染 (感染者が触ったドアノブなどについていたウイルスを介して) * インフルエンザは特に感染力が強い	
潜伏期間	5～6 日 (殆ど自覚症状なし)	2 日～1 週間 * 感染 2 日後がウイルスのピーク
回復までの期間	インフルエンザに比べると比較的短い (通常約 2～3 日)	感染 (約 1～3 日) → 発症 { 全身症状 (約 1～3 日) → 呼吸器・消化器系の症状 (約 1 週間) } (約 10 日間位)
合併症など	気管支炎、肺炎、髄膜炎、結膜炎、中耳炎など (インフルエンザに比べると発症は少ない)	(子供) インフルエンザ脳症、中耳炎、熱性けいれんなど (大人) 肺炎、腎不全など

### 予防法

- ・ 手洗いやうがい (ウイルスを体内に取り込まない)
- ・ むやみに人ごみに出かけない (ウイルスからの回避)
- ・ 適度な湿度を保つ (ウイルスを活性化させない)
- ・ 部屋の換気 (ウイルスを除去)
- ・ 小食 (腸内環境を整え免疫力を高める)
- ・ 睡眠を十分にとる (免疫力を高める)
- ・ 必要な栄養素の摂取 (免疫力を高める)



### もしかかってしまったら・・・

- ・ 十分な休養 (睡眠)
- ・ 適度な水分補給
- ・ マスク着用 (感染を拡大させない)
- ・ 外出を控える (感染を拡大させない)

