

がんニッチと代謝弱点に基づく統合アプローチ 【生活・環境、食事・栄養】

<stnv基礎医学研究室>

方法の分類		がんニッチを作らせない方法 (発がん予防/再発防止)	がんニッチを崩壊させる方法 (治療)
生活・環境	取り入れるべきこと	適度な運動	日光(赤外線～紫外線)
		日光(赤外線～紫外線)	温熱(入浴など)
		温熱(入浴など)	軽い運動
		森林浴(フィトンチッド)	深い睡眠
		自然音(虫・鳥・水)	ストレス緩和
		笑い・快活な生活	森林浴(フィトンチッド)
		スキンシップ	自然音(虫・鳥・水)
		規則正しい睡眠	
	避けるべきこと	慢性的ストレス	体温低下
		過密なスケジュール	過度なストレス
		睡眠不足	睡眠不足
		運動不足	交感神経過剰
		体を冷やす生活	不必要な薬物投与など
		大気汚染(排気ガス・タバコ・煤塵)	
長期の炎症(歯周病など)			
食事・栄養	摂るべき物	野菜・果物(ファイトケミカル)	低GI食品(玄米・五穀)
		玄米( $\gamma$ -オリザノール)	抗炎症食(野菜・果物)
		キノコ・海藻(多糖類)	抗酸化食品(野菜・果物・お茶)
		難消化性食物繊維	難消化性食物繊維
		発酵食品	発酵食品
	避けるべき物	加工肉	高糖質(血糖急上昇)
		ジャンクフード	高脂肪・高カロリー
		動物性食品の過多	乳製品
		$\omega$ 6過多(アラキドン酸)	炎症を促す食品
		牛乳・乳製品	
		白米中心の食生活	
		合成保存料	
		プラスチック容器食品	