

がん予防および克服のための基本(全がん対象)

【1】がんが生じる体内環境を作らない

または、がん化に至った原因を解消する

1. 発がん性物質を入れない、触れない、生じさせない

- ・避けるべき食材や食品の例 :加工肉、ジャンクフード、合成保存料の多い食品、加工度の高い食品、プラスチック容器に入ったもの など
- ・避けるべき環境汚染物質の例 :排気ガス、タバコ、煤塵 など
- ・腸内環境悪化の例 :動物性食品の摂取過多、植物性食品の摂取不足など

2. 炎症が起きやすくなる状態を作らない

- ・ ω 3系脂肪酸(α -リノレン酸、EPA、DHA)に対する ω 6系脂肪酸(アラキドン酸など)の過多を避ける
- ・工業化して生産される牛、豚、鶏の肉を多食しない(肥育のための各種ホルモンや成長因子が多く含まれている、カルシウムに対するリンの割合が多い、 ω 3系脂肪酸がほとんど含まれていない、腸内細菌叢が悪化する、などが理由)
- ・牛乳を飲まない、乳製品を出来るだけ避ける(女性ホルモンや各種の細胞成長因子が、がん細胞を増殖させる、乳糖やカゼインも良くない、リンやカルシウムに対してマグネシウム含有率が低い、などが理由)

【2】がんを抑制する物質を摂る

1. 大量の野菜や果物を食べる

- ・必要なミネラル、ビタミン、ファイトケミカルが得られること
(ファイトケミカルの例:ケルセチン、DIM(ジインドリルメタン)、I3C(インドール-3-カルビノール)、ルテオリン、EGCG(エピガロカテキン3-ガレート) など)
- ・大腸にまで届く難消化性の繊維質が得られる
- ・その繊維質によって多種類の有効な腸内細菌が増える(それによって腸管内で発生する有害物質が消費されたり無毒化されると共に、がんを抑えたり大腸上皮細胞のエネルギー源になる酪酸を増やすことが可能となる)

2. 食餌で得られないものはサプリメントで補充する

- ・通常の食餌では十分に得られないものの代表例 ;マグネシウム、亜鉛、 ω 3系脂肪酸、タウリン、各種のビタミン、ナイアシン、L-カルニチン、シトルリン、クエン酸、各種ファイトケミカル、など

3. 主食は玄米、あるいは玄米を含んだ五穀にする

- ・最大の目的は、 γ -オリザノールなどの抗がん成分を得るため
- ・出来れば冷えた玄米ご飯によって、難消化性の繊維質(β -デンプン)を得ることが望ましい
- ・温かい白米ご飯は消化が良いため大腸の酪酸菌のエサが無くなり、ポリープができやすくなったり、血糖値の急上昇をもたらす

4. 発酵食品を積極的に食べる

- ・発酵産物には遊離アミノ酸や、菌類の代謝産物など、多くの有用な成分が含まれている。

5. キノコや海藻類を積極的に食べる

- ・免疫力を高める多糖類が多く含まれている。また、水溶性の食物繊維も多いため、特に消化器系のがんには有効性が高い

【3】がんが抑制される生活をする

1. 運動を適度に行う

2. 日光(紫外線~赤外線)を適度に浴びる

3. 体を冷やさないようにし、温める

4. フィトンチッド(精油成分)を多く吸う

5. 自然環境の音(虫、鳥、水の音など)を聴く

6. 多く笑い、快活に過ごし、ストレスを溜めない

7. 人や動物とのスキンシップを多くもつ

8. 早寝早起きで規則正しい生活をする

