

今回のテーマ

がんと栄養について⑥

今回は植物性食品に含まれるファイトケミカルの抗酸化作用について書きました。この抗酸化物質は、発がんに関与するといわれている活性酸素(遺伝子の突然変異などを引き起こす)の産生を抑制したり、活性酸素により生じたダメージの修復・再生をする働きがあります。

植物性食品に含まれるファイトケミカルは野菜や果物の皮の部分に多く含まれます。リンゴや梨、ナス、人参、大根などはキレイに洗って皮ごと食べるとよいでしょう。また、皮の部分には食物繊維も多く含まれています。

いままでいろいろと述べてきましたが、この研究から分かった、がんを予防する食事とはなにか？結論からいうと「プラントベースのホールフード」です。日本語に訳すと「植物性食品中心」の「未精製・未加工の食べ物」ということになります。

この食習慣はアメリカの健康志向の人を中心に、取り入れる人が増加しています。また、未精製・未加工で食べるため、米の糠や野菜・果物の皮など捨てる部分がなく、ゴミが少ないことも特徴です。SDGsの点からも時代に合った食べ方といえます。アメリカで流行ったものは、少し遅れて日本に入ってくることもあるため、そのうち「プラントベースのホールフード」という言葉を耳にすることがあるかもしれません。

具体的には右の表のような食品がおすすめです。これはアメリカの国立がん研究所が、疫学研究データに基づいてがん予防に効果がある食品をピラミッドの表にまとめた「デザイナーフーズ」といわれるものです。ひととおり表をみると動物性食品が一切無いことがわかります。

Food & Cook 食材と調理

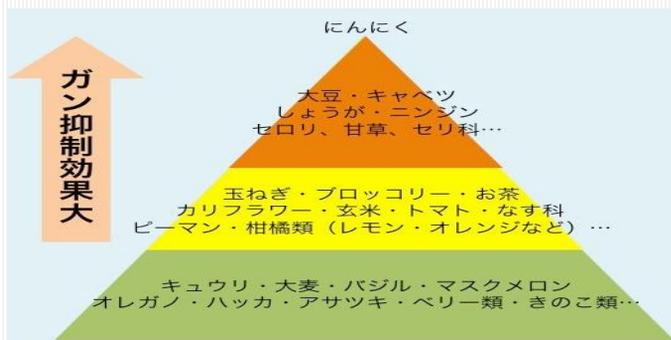
「デザイナーフーズ」ではニンニク、生姜、人参などが、がん抑制効果が高いとされています。これはアメリカ人が作ったリストのため、ゴボウが入っていませんが(ゴボウを食べるのは日本人だけ)、ゴボウは野菜の中でも水溶性食物繊維がトップクラスに多い野菜のためオススメです。

これらの食材を使ってきんぴらを作ってみましょう。材料:ニンニク5片、生姜10g、人参1本、ゴボウ1本、ゴマ油大さじ1、酒大さじ1、醤油大さじ1。ニンニクは薄皮をむいて切らずにラップに包んで電子レンジで30~40秒加熱します。ワット数の高い電子レンジは焦げやすいので注意です。この方法だと、ほとんどニンニクの匂いが気になりません。加熱後、輪切りにします。生姜は千切りにします。人参とゴボウは皮を剥かずにきれいに汚れを落とします。ピーラーを使ってひらひらの薄切りにしたあと、さらに包丁で千切りにします。

フライパンを熱してごま油をひき、生姜、ゴボウ、人参の順に入れます。酒をふり入れて、人参の甘みがでるまで炒めます。にんにくと醤油を入れて少し炒めて完成です。甘めが好きな人は酒と一緒にみりんを入れてます。白砂糖は精製された食品のためNGです。

プラントベース(植物性食品)です。そして真ん中あたりに「玄米」があります。白米ではなくあえて玄米と書かれています。ホールフード(未精製)です。野菜や果物も皮ごと食べれるものは剥かずに食べると効果が高くなります。未加工であることも重要です。食品工場で作られた食品は、加工の工程で食品添加物(保存料や発色剤、着色料など)が使われることが多々あります。食品会社も安くて見栄えの良い売れる商品を作らなければ事業の継続ができないことはわかりますが、多くの食品添加物はがん患者にとってマイナスの因子です。特に日本は世界トップクラスの食品添加物の規制が緩い国です。できる範囲で未加工の食品、または加工度の低い食品を選択するとよいでしょう。

では、プラントベースのホールフードががん患者に対してどれくらい効果があるのか？アメリカの医師が食事療法によってがんを治癒した実例を次回紹介します。



そこはかとなく書きつくれば
~栄養以外のはなし~

旅について…北海道編その17。

民宿500マイルを出て太平洋沿いを東に走ると、苦小牧が見えてきます。私的には苦小牧というと、まず思いつくのは「マルトマ食堂」です。苦小牧港の中にあります。早朝5:00から営業しており、たぶん最初は漁協の人向けに作られた食堂だと思うのですが、一般の人でも利用できます。ちょっとわかりにくい場所にありますが、のぼり旗を目標に探しましょう。港にある食堂のため鮮度がよく、何を食べても美味しいです。オススメはほっき井とほっきカレーです。苦小牧はほっき貝の水揚げが全国一位で、身が肉厚で旨み強いのが特徴です。

ほかにもマルトマ井(海鮮井)や焼き魚定食など安価で食べることができます。焼き魚定食(魚の種類が選べます)は大きなホッケのひらきがついて500円台で食べれたと記憶しています。休日の昼は混むため、私はいつも平日の早朝に行っていました。

