

# FINE通信

今年のテーマ：癌の「勉強」

## 新潟大学名誉教授・安保徹先生の話から④

### ☆ミトコンドリアを育てる食事

- 野菜や、キノコ、未精白の穀類などは、リンパ球を育てます。日本人は、野菜と海草好きですから、一般的には、腸にはリンパ球がいっぱいあります。（\*菌床栽培のキノコの多くは菌床に農薬、防カビ剤等多用されているので要注意です）
- 野菜や果物を食べると、ミトコンドリアが活性化し、体内で（ミトコンドリアの）呼吸が促進されます。
- 腸内環境をよくするように努めれば、癌の進行は大体1~2ヵ月で止まります。  
リンパ球が働いて退縮まで行くには、1年ぐらいかかります。焦らずに、ゆっくり取り組めばいいのです。
- 免疫力が上がってリンパ球が増えれば、がんは自然退縮するものなのです。  
リンパ球の数が1800~2000個/mm<sup>3</sup>あれば、がんは自然退縮します。



### ☆三大療法と過度の肉食は要注意！

- ところが、リンパ球を確実に減らしてしまうものがあります。それが三大療法です。
- とくに、放射線治療を受けると、その後、リンパ球の減少が長く続いてしまいます。
- ネズミに悪性のガンを発ガンさせるためには、ガン細胞を百万個も注射しなければなりません。しかし、ネズミに放射線を当ててリンパ球を減らしておくと、たったの千個注射するだけで発ガンしてしまいます。
- 肉食に傾いた食事でも癌の要因となります。肉や脂っこいものを、いっさい食べてはいけないというわけではありません。適度に摂取すればよいですが、基本は玄米菜食がよいでしょう。
- 玄米が合わない人は、白米に玄米を少し混ぜたり、分づき米にするといいでしょう。