

- ③ 大量の野菜と果物
 - ④ 玄米・豆・いも類
 - ⑤ 乳酸菌、海藻、きのこ
 - ⑥ はちみつ、レモン、ビール酵母
 - ⑦ 油は、植物性のオリーブオイルかゴマ油
 - ⑧ 自然水を飲む
- 「がん再発を防ぐ『完全食』」 文春新書



野菜、果物、乳酸菌、海藻、きのこなど、うなづける点もあるけれど、人間のからだがタンパク質と脂質でできていて、免疫力の主体である免疫担当細胞も同じくタンパク質と脂肪でできていて、そこでやりとりされる情報伝達物質や細胞内の活動も主にタンパク質が担っているのです、これを制限して生きていくわけがない、信用できる食事法ではないと思っていました。自分が実行し、患者さんに勧められる食事法がわからないままでした。

◆糖質制限食、江部康二先生との出会い

医療情報ポータルサイトで、日本糖尿病学会の人たちと糖質制限を進めている人たちがデイベートを行って、糖質制限派が優ったという記事を読みました。江部康二先生との出会いです。まさに邂逅でした。

ネット検索すると「江部康二の糖質制限革

命」を推薦する記事に。すぐに「江部康二の糖質制限革命」を買って読みました。読んでこれだ！とすべてが納得できました。知人恩師にこの本をプレゼントしました。それから7年、糖質制限食をプチから始めて、妻の協力もあり、スタンダード、スーパーと進んで、我が家には米も炊飯器もありません。



◆糖質制限食を基本に栄養指導

す。

病院の理解もあり、糖質制限食を病院食メニューに加えてもらって、私が直接栄養指導するともに、管理栄養士に糖質制限食を月2回ペースで画像情報や血液データを



9年前に目の病気でメスを置いて、総合臨床科医に転向しています。救急、代謝、糖尿、脳卒中、神経変性疾患、緩和医療と診療に当たっています。

ながら学習してもらっています。

主食を制限すれば、主菜、副菜をお腹いっぱい食べていいこと、食物繊維を意識して食べれば、善玉腸内細菌が増えて免疫力が上がって、免疫の過剰暴走を抑えてくれること、からだを作り直す材料がタンパク質、脂肪であること、最初は糖質依存体質になっているので、夕食の主食抜きのプチ糖質制限から始めて、1週間に1回ないし2回はチートデイ、甘いものを食べて良い日を作って良いと指導しています。その際に、「糖質制限の太百科」を診察室と



栄養指導室において、目で理解できる糖質制限の食事の内容やメニュー、わかりやすい江部先生の指導を見てもらっています。朝食で糖質とタンパク質を摂った方が、体内時計がリセットされ

サーカディアンリズムが最大に働くため、朝は主食とタンパク質を意識すること、夕食の主食抜きのプチ糖質制限から始めて、その後、昼、夜の主食抜きのスタン



ダード糖質制限食を行うことをメタボリックシンドロームの方に指導しています。

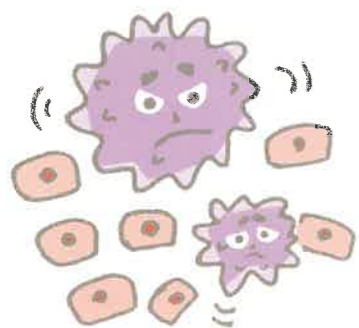
◆糖質制限食の普及活動

新型コロナウイルスも当たり前の感染症に落ち着き、中断されていた病院の地域住民の方を招いての健康講座が今年から再開されます。秋の講演会では、私が糖質制限について話すことが決まっています。

大阪大学の萩原圭祐特任教授が行った「がんの食事療法」について話をしようかと思っています。

進行癌(ステージ4)

患者37人に抗癌剤投与とケトン食を行い(1日の糖質10g)、5年間経過観察した結果、37人中10人で癌



が消滅。

癌細胞がブドウ糖を利用できなくなり、消滅したと考えられます。この結果は、癌治療に携わっていた人間ほど、信じられない良い結果です。

大阪大学でのケトン食は、我が家の普段の食事と同じ。即ち、米・パン・麺類なしの「おかずのみ」。ここから、糖化・酸化が生活習慣病、糖尿病、老化、がん化の元凶という展開にしようと思っ



ています。糖化・酸化を抑える食事が「糖質制限食」で、具体的な食事の写真を見せ、そう難しい食事内容でもない、むしろたつぷり食べられることを理解してもらおうと思っています。

◆医療法人久康会平田東九州病院

〒883-0053 宮崎県延岡市伊形町479-1番地
TEL: 0982-37-0050
URL: <https://kyukoukai.or.jp/>

★管理栄養士コラム

「災害時非常食、どんな備えをしていますか？」



医療法人鴻生会 小室クリニック 管理栄養士 太田 恵子

記憶に新しい最大震度7を観測した能登半島地震では、道路陥没やひび割れが原因で支援物資の輸送が滞り、多数の集落で孤立が発生しました。多くの人が被害を受け、未だ避難生活を続けている現状があります。災害発生時、自宅避難でも避難所生活でも食事には栄養面での課題が多く、食事の時間が不規則になることから、血糖コントロールが難しくなり糖尿病が悪化するおそれがあります。

そこで、自然災害から命を守るために各自でどのような備えをしておくべきか考えてみましょう。

