

北殿駅前新聞 9月号 長田病院 発行

★**医院ニュース①** 9月22日(月)は**特別休日**にて**終日休診**です。ご注意ください。

★**医院ニュース②** 9月4日(木)、9月29日(月)は、**伊那中央病院地域救急医療センター**で**夜間診療**に従事します(午後7時～10時過ぎ)よって**夕方の診療は18時15分くらいで終了**となります。

★**医院ニュース④** 9月16日(火)は**障害者認定委員会**の為、**13時くらいで午前中の診療を終了**します。午後は普通です。

★**医院ニュース④** 9月6日(土)は**日本循環器学会関東地方会参加**の為、**12時15分くらいで診療を終了**します。

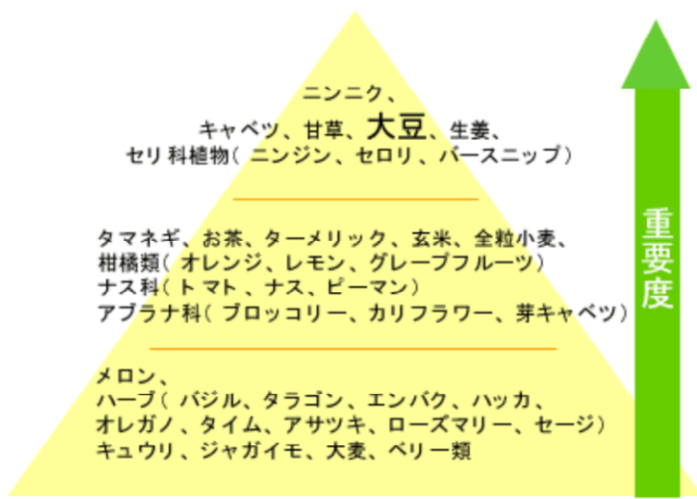
★**医院ニュース⑤** 9月16日(火)は**学術講演会の座長**の為、**18時30分きっかりで診療を終了**します。

9月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

★9/22は休診です。

がんを予防するための食べ物特集

デザイナーフーズ アメリカでは、1990年に国立ガン研究所を中心にガン予防に有効な植物性食品をまとめた「デザイナーフーズ・プログラム」という計画をつくり、膨大な量の疫学調査のデータを集め、がんの予防に効果のある食品および食品成分約40種類をピックアップしました。これらの食品(主に野菜や果物)がデザイナーフーズと呼ばれます。天然の植物中に存在するがん抑制作用のある成分を主体にして、がんを予防する効果が発揮できるようにデザインされた食品と言えるでしょう。効果の高いといわれる食品を頂点にピラミッド型の図が作られています。



ニンニク ニンニクの香りは、アリシンと言われる成分です。殺菌作用と共に、免疫力も高め、癌抑制効果のある食品として注目されています。発癌物質の無毒化作用もあります。ニンニクは、ビタミンB1を含む食品と一緒に摂ると、さらにパワーアップします。ビタミンB1と結合する事で、アリシンの吸収が良くなり、血行も増進します。ニンニク以外に、ニラやアサツキ、玉ねぎ、ネギ、ラッキョウ、わけぎ、グリーンアスパラなどにも、同様の効果があります。

きのこ類 きのこ類には癌細胞の増加を抑制するβ-グルカンと呼ばれる成分が含まれています。免疫力を強化し、癌と戦う強い味方です！マイタケは洗わずに食べた方が効果が高いといわれます。マイタケから出る黒い汁はMD-フランクションと言われる、β-グルカンの一種で、キノコ類の中でも、癌の増殖を抑える力が強く、癌組織を縮小させる働きがある事が、分かっています。

海藻類 海藻類は、食物繊維も多く、発癌を抑制する成分が多く含まれています。海藻の独特のヌメリ成分、フコダインは有効です。また、海藻類の黒い色素成分にも、癌を抑制する力があります。黒い食材(例えば黒ごまなど)は、体に良いものが多いというわけです。

キャベツ キャベツは、乳癌や肺癌、膀胱癌、前立腺癌、大腸癌などの癌に効果があるとされています。注目の成分は、キャベツに含まれるイソチオシアネートと言われる成分です。この成分は加熱する事で、半分以上を失うので、効果的に摂取するには、やはり生で食べるのが良いですね。キャベツの他には、大根やカイワレ、白菜、クレソン、芽キャベツ、わさびやチンゲン菜、ラディッシュ、小松菜などの野菜にも癌予防効果が期待されています。

トマト トマトには、リコピンを始めとした各種ビタミンや、抗酸化物質が多く含まれています。特に旬と言われる夏(6月～8月)に食べると効果大です。トマトに限らず赤色、紫色、黄色、オレンジ、緑などの色素成分は、カロテノイドと言われ、抗酸化作用に優れていますので、このような色の濃い食材を、積極的に食べるようにすると良いですね。

ししゃも、あゆ 癌を抑制するビタミンAが豊富で、栄養価も高く、癌予防に最適です。

大根 焼き魚には大根おろしがのっけています。ただ美味しいだけでなく、大根は魚のコゲに含まれる発癌性物質を分解する働きがあり、癌を抑制するのに効果的があります。

ブロッコリー ブロッコリーもガンに効果的といわれています。

レバー レバーには、発癌を抑制する作用のある、ビタミンAが豊富に含まれています。

かんきつ類や**ベリー類** これらには、ビタミンCが豊富に含まれていて、腸内で生成される発癌物質を、抑制し免疫機能も強化してくれます。

緑茶 緑茶に含まれるカテキンは、抗癌作用があります。

玄米 癌予防なら、白米ではなく玄米を食べましょう。玄米は、白米の3倍の食物繊維を含み、タンパク質、ビタミンB1、ビタミンE、ミネラルなどの成分を比較しても、栄養価的にも優れ、癌から守ってくれます。また玄米、発芽玄米、雑穀、コーン、大麦などに含まれるセレンと言われる成分が、発癌物質を無毒化してくれます。

人参 人参を始め、セリ科の野菜には、発癌を抑制し、発癌物質を無毒化する作用があります。例えば、セロリやパセリ、セリ、明日葉、ミツバなどの野菜です。活性酸素を除去する、βカロテンを豊富に含み、解毒作用、肌荒れにも効果的です。

香辛料 香辛料の中でもにショウガ、青じそ、ミョウガ、バジル、ターメリック、ミント、ローリエ、オレガノ、ゴマなど香りの強いものは有効です。香り成分には、強力な発癌抑制効果があります。発癌物質を無毒化します。

とうがらし トウガラシには癌細胞を死滅させ、増殖までも抑える効果があるといわれています。特に、消化器系の癌に、効果的だそうです[胃潰瘍や痔のある人はダメです。]

枝豆 枝豆には、タンパク質や食物繊維が豊富で、大豆には含まれていないカロテンやビタミンCも含んでいます。前立腺癌に効果的です。基本的にマメ類は、食物繊維が豊富で抗酸化作用があり、発癌を抑制してくれます。グリーンピース、そら豆、さやえんどう、さやいんげんなど、いろんなマメ類があります。

大豆 大豆に含まれる、イソフラボン、サポニン、ビタミンEには、強力な抗酸化作用があり、癌の原因にもなる活性酸素を除去する働きがあります。豆腐や納豆、きなこなど、大豆の加工品も同様の効果があります。