

■ **がん再発予防に取組む皆さんの声**

※()内は身長、発病時の体重⇒現在の体重



61歳女性 Sさん (163cm 52kg⇒50kg)

平成18年に乳がんの手術をし、その後2年間は食事療法を徹底的に実行しました。塩なし、油なし、肉なしで、大量の野菜や大豆製品、生にんじんジュースを毎日摂りました。有機にんじんが入りにくいで畑を借り、野菜づくりも始めました。主食は玄米ですが、パンや甘いものが好きなので全粒粉、干し果物、ナッツ、黒糖、天然酵母で無塩パンを、モチ米、小豆、豆、豆乳などでスイーツをつくったりもしました。3年目からは魚や市販の菓子も食べていますが、肉類や油脂(サラダ油、マヨネーズ、マーガリン、バターなど)は避けています。運動は気功をしています。ゆっくりとした呼吸をしながら行う体操のようなものです。とても気持ちがよくなりますね。

現在、定期的ながん検診を受診しながら、家族や友人と旅行にでかけたり、地域のボランティア活動にも参加したりして楽しく生きがいをもって過ごすよう心がけています。



69歳男性 Nさん (164cm 69kg⇒61kg)

以前から「自然治癒力」、「免疫力」などに関心を持っていました。平成21年に胃がんが見つかった後、いろいろな人の助言や本などを参考に、玄米飯、多種多量の野菜を食べるなど積極的に食事療法を実行。適度な運動も続けています。できるだけストレスを排除して、明るい心を持ち、免疫力が上がるよう努力をしています。昔熱心だった趣味(楽器演奏)も復活しました。

2年経った現在も食欲は落ちず、やせも無く体調は良好。もしも自覚症状が出て、痛みや苦しみが出た場合は「がん緩和ケア」を受けるつもりです。もちろん、そうならないよう今後さらに養生に努めようと思っています。



60歳女性 Iさん (148cm 60kg⇒48kg)

一年半前に肺がんになり、左肺3分の1を摘出する手術を受けました。数ヶ月続く動悸に悩まされ病院で精密検査を受けたところ、がんが発見されました。告知を受けた際は驚きと不安で、食事療法の本を読んだりもしました。

手術の1ヵ月前より、これまで食べていたお肉やお菓子などは口にせず、玄米、野菜中心の食生活としました。3cmあったがんが手術の際は、2.4cmに縮小していたと呼吸器外科の先生方が不思議そうに話していました。退院後も順調で、風邪をひいたり、何かと体調を崩しがちなわたしでしたが、こうしたこともなくなり、いまは、同級生とも会ったり楽しい日々を過ごしています。

■ **市民広報特派員 永谷さんの視点**



今回取材させていただいた皆さんは、名張市内在住で、わたしが病院に勤務していた際に出会った人や、店を利用してくださっている人たちです。「風邪をひかなくなった」「たれていたまぶたが元に戻った」…。発病以前より健康になられている人がたくさんおられます。今回はご紹介していませんが、食事・運動療法を実践し体重が10kg減り、長年悩んでいた高血圧が正常になった大腸がん術後の人(63才)もおられます。食事や運動は、体が病気を治そうとする力(自然治癒力=免疫力)を高める助けとなります。しかし、あまり神経質になりすぎると、かえってストレスとなり、免疫力を低下させてしまいます。病気への不安はあると思いますが、食事を楽しみ、味わい、感謝する心を持って続けていきたいものです。

わたしのブログ(<http://blogs.yahoo.co.jp/rakurafu>)にも簡単レシピを掲載していますので、一度ご覧ください。そして、同じような立場のがん体験者やご家族の情報交換、食事・運動療法の学習の場も設けていきたいと思っています。

■ **無理なく食事の改善を続けよう**

1ページに掲載した「がん予防のための推奨項目」に配慮するほかに、食材は新鮮で添加物や農薬の使用されていない、または少ないものをご購入したいものです。また、旬の野菜や果物を積極的にとりましょう。そのまま食べてもいいので

すが、たくさん食べられない場合は、生野菜や果物をジュースに。にんじん、りんご、レモン、大根、トマト、スイカ、ピーマン、青菜などのジュースをつくりたてで飲むのがオススメ。飲みにくい場合ははちみつを加えるといいですよ。

■ **献立例をご紹介します**



旬の野菜や果物を積極的に取り入れましょう

- ① 鮭のソテー トマト玉ねぎドレッシングかけと生野菜サラダ…ドレッシングは、ざく切りトマト、きざみ玉ねぎ、みじんニンニク、酢、塩こしょう、エゴマ油で。
- ② 焼き夏野菜…かぼちゃ、ピーマン、なすを焼き、おろし生姜醤油をかけます。
- ③ 煮物…玉ねぎ、干し椎茸、にんじん、サイインゲンをだし汁で調味し、高野豆腐の粉を入れて煮ます。
- ④ もずく酢…赤かぶとあえます。めかぶや長いも短冊、トマトとの組み合わせもOK
- ⑤ 蒸し野菜ゴマ味噌のせ…蒸したネギに、ごまと手づくり減塩味噌をかけます。
- ⑥ おろしあえ…大根おろし(納豆もよい)と、薄く切ったきゅうりとあえます。
- ⑦ 豆腐の味噌汁…手作り味噌やヨーグルトのような発酵食品がオススメです。
- ⑧ 玄米(胚芽米)…白米に比べビタミンやミネラルが豊富。腸内環境の改善にも。
- ⑨ 季節の果物…果物や野菜の色や香り、アクの科学的な働きも注目されています。

塩や醤油は控えめに ゴマやしそ、土生姜、ニンニク、レモン、ユズ、赤唐辛子、干し椎茸、ごぼう、昆布を利用すると減塩しやすいです。油も控えめに!

■ **食事だけでなく、運動にも気を配ろう**

定期的な運動は、大腸がん、乳がん、肺がんのリスクを下げる働きがあるとされています。運動することで、新陳代謝を高め、食欲が増進。消化が刺激され、便秘を防ぎます。また、活力や筋肉が保持されます。体もリラックスし、ストレスの低下につながります。

ウォーキングや、サイクリング、ストレッチ、ヨガ、気功、ダンスなど自分が

無理なく楽しめるものを。畑仕事や日常生活の中でまめに動くのもいいですね。あわせて、早寝早起きもよいですよ。



■ **がん食事療法の学習情報交換会を開催します(試食あり)**

日時 8月27日 田 午前11時~
場所 楽らふ(上三谷561-7)
定員 20人 ※先着順
参加費 500円(食材費)
申込 8月10日 函に降に、電話で
なばり健康づくりをすすめる会・永谷(☎61-2500/楽らふ内)へ