

がん予防の薬膳

国際薬膳師・中医薬膳専門栄養士 河本壽恵乃

3.11の事故以来、私たちは今、何を食べどう生活したらよいか不安な毎日を送っています。外部被曝は身の回りにある放射物質からでた放射線による体への影響です。内部被曝とは体内に放射性物質を取り込むことを言います。呼吸そして食べ物、飲み物によってです。放射性物質のちりが、呼吸すると体内に入り肺にゆき、胃にも行きます。そうすると肺がん胃がんになりやすくなります。ヨウ素は甲状腺に行きやすく、セシウムは子宮や筋肉に、ストロンチウムは骨に行きやすいです。海藻などに含まれるヨウ素で体内が満たされていれば、放射性ヨウ素を排出する確率が高まるそうですから、産地を選んで少し多めに食べましょう。またセシウムはカリウムと原子構造がよく似ています。体内にカリウムが満たされていればセシウムを取り込みにくいこととなります。カリウムの多く含まれる食品も多めに取りましょう。具体的には豆類、(外国産)昆布わかめ(北海道産、日本海側産、外国産など)そして野菜は良く水洗します。くぼみなどに放射性物質が残らないよう、たわしで擦りましょう。3回ぐらい水を変えて洗います。茹でます。(水に溶け出るので、茹で汁、煮汁は捨てる。)1/5に減らせます。魚の骨は食べないようにする。飲料水はペットボトルのものを使います。放射能に即効の食べ物は見当たりません。ガンを予防するには、免疫力を高める、体を守る力を高めることでしょう。

放射線量に一喜一憂の今こそ中国古来の未病を治す漢方・薬膳の知恵を食卓に届けたいです。ガンの発生は、肝気鬱血、飲食不節、臓腑機能の失調などから気、血、津液、精の流れが悪くなり陰陽のバランスが崩れるためと考えられます。情緒安定、精神の愉快さを保つ。適度な睡眠、運動、過度に日光に当たらない、過労を避ける。偏食しない。食べ過ぎない。塩辛いもの、焦げたものを食べない。アルコールは適度に。カビの生えたものは避けるなど私たちが日頃耳にする生活上の注意を、日常的にこつこつと守るしか有りません。放射線から体を守る養生法です。

1・気力を補う食材で免疫力を上げる。・・気とは元気、気合とも表され、エネルギー活動体温維持、皮膚汗腺の調節、衛気の維持に重要な働きをしています。玄米やもち米、豆類いも類など。発酵すれば、その力が増します。納豆、あま酒、麴などは免疫力アップに優れています。漢方でおなじみの棗はマルチビタミンと称され、補気の力は抜群です。

2・解毒、化痰、利湿、・・苦味、ウリ類、根菜、海藻など

目に見えない放射能に被曝した場合、漢方では「熱毒に曝される」と考えています。細菌、ウイルスよりも猛威な熱毒です。清熱解毒の食薬を使います。たんぼぼ、スベリヒユ、笹の葉、山菜類、かいわれ大根ごぼう、大根、冬瓜、緑豆、苦瓜、もやし、わかめこんぶ、めかぶ、もずく、緑茶、金銀花(すいかずら)、どくだみは解毒の作用が強いです

3・涼血類で出血を予防・・蓮根、茄子、椿の花、赤山茶花、赤牡丹の花、芍薬、くちなし、など。体内の血液が熱毒にさらされ、正常な血液の流れができなくなって妄行し、鼻口、歯茎、腔門、消化管からの出血が懸念されます。血を浄化し熱を冷ますこと必要です。

4・補腎の勧め・・・大量の活性酸素で、遺伝子を傷つけることは腎を傷めると考えます。そして補腎が必要になります。腎とは現代医学の腎臓ではなく、下垂体―副腎系、甲状腺性腺などの内分泌機能を指します。脳から骨髄、骨盤腔までが中医学でいう腎です。黒色の食べ物は補腎に優れています。・・・黒ごま、すっぽん、イカすみ、牡蠣貝、海老、たら、昆布、わかめ、めかぶ、ひじき、黒豆ほかにはベリー類、クコの実、桑の実、山芋、蓮の実など。目の老化にも欠かせません。

5・シミをなくし、肌を潤すことで衛気を助ける。・・・とまと、西瓜、柿、グランベリー、クコの実、桑の実など赤色で、甘酸っぱい果実類は抗酸化作用が注目されてシミ、そばかす、を退治してくれます。体表に気がスムーズに流れ、防御作用を持つ衛気（免疫力）を助けることになります。また潤いのある肌は、皮膚表面が熱毒を防御する免疫を助けます。白木耳、百合根、えのき、山芋、梨、くず粉などを食卓に生かしましょう。

解毒茶・・・どくだみ茶、乾燥して10gを600ccの水で15分煎じる。

清熱解毒の食べ物・・・セロリ、白菜、きゅうり、トマト、もやし、すいか、バナナ、カニ、あさり、蛤、緑豆など

補気補血の食べ物・・・ほうれん草、人参、蜂蜜、黒ごま、イカ、牛肉、レバー、、干し椎茸、木耳、きのこ類、松の実、たまご、豚肉、牡蠣、枸杞子、麦門冬、

理気類・・・チンゲン菜、茄子、大根、みかん、グレープフルーツ、玉ねぎ、陳皮

利尿・通便の食べ物・・・はと麦、いちじく、冬瓜、大豆、海藻、アロエ、河豚、蛤、さつま芋、バナナ

中薬；黄耆、ロシア参、西洋参、（おたね人参は温性なので使わないほうが）

季節の食材をまんべんなく摂り、免疫力を高めましょう。 20011.9.23