

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Bota la Vie

Contents

Topics

炎症を抑えて、粘膜を鍛える。

ウイルスに強い栄養素は？

総合内科専門医・秋山ドクターの「栄養改善」物語 Vol.4

進行性の胃がんを、
栄養療法だけで改善。

セミナーで人気の料理メニュー

「すっきり快腸レシピ」

[合併号]

7・8 月号

2020 Jul. & Aug.

炎症を抑えて、粘膜を鍛える。 ウイルスに強い栄養素は？

新型コロナウイルスによる感染が、ようやく収束の兆しをみせています。しかしウイルスへの警戒を怠ることなく、第二波、第三波に備えた対策も不可欠です。本誌では、ウイルスの新たな特徴について秋山真一郎先生に緊急取材、今後の対策などについて聞きました。

ウイルスの侵入を防ぐ

新型コロナウイルスへの感染は、高齢者や基礎疾患がある人だけではなく、最近では10代や20代、30代など若い層でPCR検査の結果、陽性になる人が目立っています。ウイルスが引き起こす疾患についても、肺炎などに加えて下痢や嘔吐などの胃腸障害、肝臓障害、腎臓障害、心臓や脳末梢血管系にダメージを及ぼす例も多く見られます。

国が奨励する「手洗い」「3密を避ける」「ソーシャルディスタンス」の徹底はもちろんのこと、医学的には有効な治療薬やワクチンの開発が待たれるところです。

総合内科専門医で、本誌でもおなじみの秋山真一郎先生は、有力な治療薬の一つとして急性肺炎などの治療薬である「ナファモスタット」に注目しています。

この薬は、感染の初期段階であるウイルスの外膜と、感染する細胞の細胞膜との融合を阻止し、ウイルスの侵入を効率的に防ぐ「感染予防薬」として期待されています。

秋山先生は「日本で開発され、す

で臨床で20年以上にわたって使われており、副作用も少なく十分な臨床データが蓄積されています」と、安全性を強調します。

糖質を控え、血液の質を保つ

もう一つ、コロナ対策で重要なのは普段の食事や栄養です。秋山先生は「血糖値が高いと、白血球の動きが悪くなり、ウイルスが入り込みやすくなる」と指摘します。

たとえば、普段から糖質や小麦粉を使った食事が多いと、血糖値は上がりやすくなります。当然血液の質が悪くなり、免疫をつかさどる白血球が働きにくくなります。

新型コロナウイルスは、ACE2(アンギオテンシン変換酵素II)というタンパクの受容体に、素早く結合して侵入する特徴をもっています。

肺や気管支、血管にはこのACE2が多くあることから、ウイルスが大量に侵入すると、リンパ球などの動きを抑制し、免疫が正常に機能しづらくなることがわかっています。重症化すると、医学的にはサイトカインストームという免疫の暴走が起

こり、重篤な肺炎や血栓による心筋梗塞などを引き起こす要因になるとされています。

重要なのはビタミンDとK

今回、秋山先生がコロナ対策として最も大切だと強調するのは「免疫細胞が正常に働くための栄養摂取」の重要性です。なかでも、炎症を抑え、肺や気管支など気道の粘膜を強くする働きがあるビタミンDの摂取を呼びかけます。

ビタミンDには、①サイトカインストームのリスクを軽減 ②抗炎症サイトカインを増やす ③気道の粘膜を強化する ④抗菌ペプチドを増やす の4つの働きがあるとされています。

ただし、ビタミンDは、普段の食事からなかなか必要な量が賄えないのも事実。一般的には、干しシイタケの摂取や紫外線を浴びるのが良いとされますが、それで十分な量は確保できませんので、サプリメントで補充します。

その際、注意したいのはビタミンDを過剰に取りすぎてしまうことで

す。過剰摂取は、腎臓への副作用が懸念されるので、それを防ぐためにビタミンKのサプリメントと一緒に摂ることをおすすめします。

オメガ3とビタミンAも有効

新型コロナウイルスを重症化させないおおよその目安として、ビタミンDは10000〜15000IUほど摂取することが理想的とされています。これだけの量を毎日摂取するのはなかなか難しいので、秋山先生は、他の栄養で補うことも可能だとしています。

「②に関しては、オメガ3系の油も有効で、抗炎症作用を高める働きをします。③については、ビタミンAも同じ効果が期待できます」

ちなみにビタミンKは、納豆やポタラボグリンにも含まれています。いずれにしても、体の免疫機能を強化するには、ビタミンDとK、A、そしてオメガ3系の油をしっかり摂ることが大切です。

第二波、第三波に備えて、免疫力を高め、腸内環境を整える食事を常に心がけてください。

ビタミンDが多い食品

イワシ、さんま、サバ、しらす、カツオ、サケ、ウナギ、いくら、アンコウ、肝油、煮干し、きくらげ、椎茸、レバー、たまご、バター

ビタミンKが多い食品

納豆、たまご、のり、わかめ、大麦若葉、ひじき、モロヘイヤ、バジル、パセリ、小松菜、ほうれん草、かぶ、バナナ、緑茶、紅茶



進行性の胃がんを、 栄養療法だけで改善。

進行性胃がんでありながら、手術や放射線、化学治療を一切受けず、ほぼ栄養療法だけで改善した女性があります。極めて稀な例ですが、体に必要な栄養を正しく、しっかりと摂ることはがんの克服に不可欠です。奇跡ともいえる女性の栄養物語を、2回シリーズでお届けします。



50代前半のT子さんは、2017年の暮れに近くの病院で「進行性の胃がん」と診断されました。担当医から「腫瘍は5センチ以上。紹介状を書きますからすぐにでも大きな病院で手術を受けた方がいい」と告げられます。

状態から推測されるのは、転移への懸念です。手術が遅ればリスクは高まります。とはいえ仕事を持っていて、家庭では認知症の親の介護を抱え、さらにこの年首都圏で雪が降るなど想定外の出来事も重なり、T子さんは病院に行きたく

ても行けない日々が続きます。T子さんは「次の手術前検査までの1ヶ月半の間に、少しでも状態を改善できないか」と考えます。救いの手を差し伸べてくれたのが、10年ほど前に子宮筋腫を患った際、栄養指導で病気を改善に導いてくれたポタニク・ラボラトリーの森山先生でした。T子さんは、診断を受けたその日にすぐに連絡を取り、森山先生の指導のもと徹底した栄養療法に取り組みはじめます。

そうして手術前の内視鏡検査に臨んだところ、5センチ以上あった腫瘍が、なんと2センチにまで縮小していました。がんは発見時より明らかに小さくなっていったのです。結果を受けて、T子さんは担当医に胸の内を訴えます。「これだけがんが小さくなったので、手術をもう少し先延ばしできないものですか？」

秋山 真一郎 あきやましんいちろう

医師・医学博士、カナダマギル大学臨床腫瘍学客員教授、札幌医科大学卒。NPO法人がんコントロール協会理事。がん免疫治療と植物栄養素を中心とした免疫栄養療法など、副作用のない多角的療法で成果を上げている。



すっきり快腸レシピ



腸内の健康を保つ秘訣は、発酵食品や酢、食物繊維をしっかり摂ること。腸内細菌が増えれば、身体の栄養バランスも整います。腸内環境をよくする「快腸レシピ」をご紹介します！

きのこのチーズ焼き

きゅうりの桜エビ炒め



キャベツのカレーレモンマリネ

豆腐のみそ漬け

きゅうりの桜エビ炒め

材料

きゅうり…6本
豚こま切れ肉…200g
桜エビ…大さじ6
ネギ(みじん切り)…大さじ6
A 塩…小さじ2/3
胡椒…少々
天然だし…大さじ1
ごま油…大さじ2

作り方

- 1 きゅうりは縦半分にとって種を取り、4等分に切る。
- 2 フライパンにごま油を入れて火にかけ、豚肉を炒める。火が通ったらきゅうりを加えて2~3分炒める。
- 3 2を火からおろしてAを加えて混ぜ合わせる。

キャベツのカレーレモンマリネ

材料

キャベツ…1/2個
レモン…1/2個
パセリ(みじん切り)…大さじ2
塩…小さじ1/2
A カブレオ…大さじ3
レモン汁…大さじ1
カレー粉…小さじ1/2
塩…小さじ1/3
胡椒…少々
バイン酵素酢…100cc

作り方

- 1 キャベツは2cm角に切り塩を振って15分程おいた後、絞って水気をとる。
- 2 レモンはスライスしていちょう切りにする。
- 3 ボウルにAとキャベツ、レモンを入れて混ぜ合わせてパセリを加える。

きのこのチーズ焼き

材料

ほうれん草…1束
しめじ…2パック
くるみ(粗く割る)…20g
カッテージチーズ…80g
塩…少々
こしょう…少々

作り方

- 1 ほうれん草は茹でて水気をとり2cmの長さに切る。
- 2 しめじは根元を切り落とす。
- 3 耐熱容器にほうれん草→しめじ→カッテージチーズの順に重ねて、くるみ、塩、こしょうを振り240℃のオーブンで12~15分焼く。

豆腐のみそ漬け

材料

木綿豆腐…2丁
赤みそ…100g
信州みそ…100g
青じそ…

作り方

- 1 豆腐は水切りして、水気をよく拭いておく。
- 2 2種類のみそを合わせて、キッチンペーパーに薄く塗り、豆腐を包みラップする。
- 3 冷蔵庫で1~2日置き、みそを拭き取って食べやすい大きさに切る。