

## がんと心臓病は食で防げます

日本地域活力研究所 代表  
農学博士 長谷山 俊 郎

### ◆経歴◆

農林水産省の研究機関で、地域活力に関する研究を行う

2003年に「日本地域活力研究所」を設立、近年は、病気を食から改善することを伝えるために、執筆・講演活動を行う

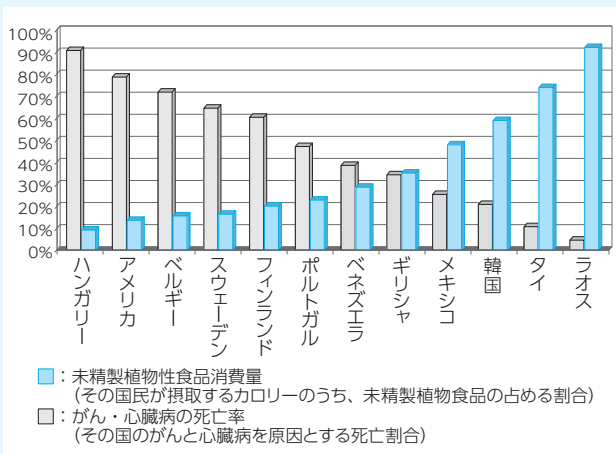
最新刊著書は、「病気を生まない食」農林統計出版、2020年

私たちの体は、食べたものでできています。食が適切だと病気にならず、がんや心臓病にもなっていくまません。適切な食とは「体を浄化してくれるもの」です。最近の科学では、浄化をもたらす食、不浄化をもたらす食が、明らかになってきました。

### 1. 食とがん・心臓病の関係 —未精製植物食の大事さ—

2000年代に入った頃から、世界の健康栄養学者らは、未精製の植物性食品の摂取に注目するようになりました。

こうした中、アメリカのダグ・ライルは、12カ国を対象に、未精製植物性食品の消費量と、がん・心臓病による死亡率の関係を明らかにしました。それが図1です。



■図1 各国の未精製植物性食品消費量とがん・心臓病による死亡率の関係

出典：真柄俊一著『食は現代医療を超えた』現代書林、2015年  
資料：「植物を基本にした栄養による国際医療会議」(2014年、アメリカ)で、ダグ・ライルが発表したもの

この図における水色の棒線は、「未精製植物性食品の消費量」で、1つの国の国民が摂取した総カロリーのうち、未精製植物性食品の占める割合です。

他方の白色の棒線は、「がん・心臓病の死亡率」です。図で分かるように、この両者は、反比例関係にあります。

つまり、未精製植物性食品の消費量が少ないと、がん・心臓病での死亡率が高くなります。逆に未精製植物性食品の消費量が多いと、がん・心臓病の死亡率がグーッと低くなっています。

未精製の植物食には、食物繊維や外皮が含まれています。それらは次の作用をしてくれます。

- ①未精製の中の水溶性の食物繊維(例：野菜・イモ類・果物・海藻など)は、有害物質を吸着して排出してくれます。
- ②食物繊維自体が、コレステロールを低下させてくれます(これががんや心臓病を生みがたくします)。
- ③食物繊維が腸内細菌のエサとなって、免疫力を高めてくれます。
- ④外皮などに多く含まれているフィトケミカル(=植物性化学物質)は、抗酸化作用によって活性酸素を除去します。
- ⑤未精製の食はビタミンやミネラルが豊富で、栄養成分の相乗作用で体を健全にし、浄化を高めてくれます。

逆に精製されたものや加工食品は浄化作用が少なく、食物繊維やフィトケミカルも少ないので、体に残留物を生み、それが毒素になって(=不浄化して)、病気の生み(がんや心臓病の生み)に作用します。

「精製された白米は体を不浄化にし」、「未精製の玄米は体の浄化に作用します」。健康のためには、「未精製・未加工の植物食を丸ごと食べる」ことです。ただし、グルテンが40倍にもなった現代小麦は、全粒でも体に多くの炎症をもたらします。

