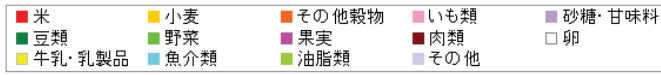


癌の炭水化物療法について

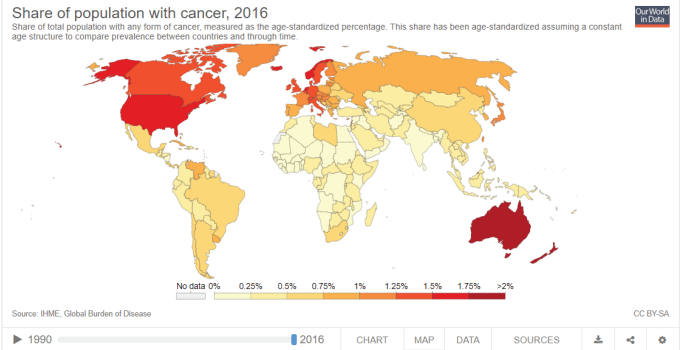
当院で考案した、癌対策及び癌予防のための炭水化物療法についてです。
 これは世界中で炭水化物摂取量が減り、その他の栄養摂取量が増えると癌が増えるという
 データから考案しました。以下はその根拠の話です。

人間は何を食べているか(国際比較) - 分離図版

1人1日当たり食料供給(kcal/capita/day) 2009~11年平均



地域	米	小麦	その他穀物	いも類	砂糖・甘味料	豆類	野菜	果実	肉類	卵	牛乳・乳製品	魚介類	油脂類	その他
ノルウェー	981	106	334	47	56	127	379	42	431	116	547	314		
スウェーデン	782	100	390	36	66	107	351	48	546	62	446	214		
フィンランド	920	121	304	26	57	93	526	34	596	72	254	261		
デンマーク	878	114	468	15	87	133	336	67	417	71	478	303		
英国	904	178	372	53	69	129	445	41	407	37	512	284		
アイルランド	1,065	153	379	60	82	114	391	35	433	35	460	392		
スペイン	700	113	239	93	95	99	373	54	287	85	797	261		
ポルトガル	1,013	106	259	37	117	147	401	36	296	90	683	332		
フランス	943	97	365	32	77	97	476	51	527	73	655	242		
イタリア	1,128	69	278	54	97	176	388	46	348	48	740	188		
ドイツ	872	126	472	29	66	101	363	48	473	40	578	350		
オランダ	698	169	448	28	80	148	379	51	480	46	446	220		
スイス	741	79	562	27	67	131	466	41	509	30	538	280		
チェコ	889	116	370	39	52	75	322	52	377	21	618	350		
ポーランド	1,184	211	427	24	82	70	382	41	339	38	429	212		
ハンガリー	823	92	326	34	67	88	331	54	280	11	704	243		
ロシア	1,163	201	452	28	75	77	271	57	339	55	362	234		
トルコ	1,612	100	311	137	143	158	115	31	292	14	576	160		
エジプト	2,186	81	285	92	141	163	115	10	144	37	147	90		
ケニア	1,015	196	165	151	31	94	85	6	183	7	170	64		
ナイジェリア	1,212	578	97	152	46	78	41	12	15	25	284	159		
イラン	1,508	106	273	87	136	211	138	25	153	15	269	122		
パキスタン	1,175	32	270	61	25	43	66	10	397	4	290	56		
インド	1,391	58	217	132	52	65	17	9	188	10	217	82		
ハンガリー	1,874	82	77	64	22	30	18	6	40	33	151	34		
タイ	1,310	60	385	54	95	113	177	49	43	53	195	274		
マレーシア	1,261	27	403	54	52	55	251	54	87	106	392	117		
ベトナム	1,570	42	92	104	56	81	408	13	25	54	122	110		
インドネシア	1,684	164	140	73	36	81	65	18	18	55	238	83		
フィリピン	1,452	82	227	26	49	154	232	16	20	84	177	86		
中国	1,436	154	64	89	222	86	449	74	57	47	225	136		
韓国	1,408	34	326	84	170	78	261	45	62	109	479	217		
日本	1,046	60	256	118	72	50	181	75	126	138	383	189		
オーストラリア	731	87	394	44	72	111	469	25	388	37	621	254		
ニュージーランド	786	97	550	75	97	139	450	38	346	48	343	176		
カナダ	828	129	408	142	89	129	357	46	324	36	707	212		
米国	803	95	563	86	72	112	436	53	416	36	746	232		
メキシコ	1,306	29	469	123	99	102	296	63	172	22	311	105		
ブラジル	956	136	413	177	37	139	410	30	251	14	482	182		
アルゼンチン	1,047	88	463	5	51	76	563	42	274	11	390	138		



<https://gigazine.net/news/20180906-cancer-in-the-world/>

注目していただきたいのは、左の図の肉と野菜の消費量。
 中東やアフリカ等では肉と野菜の消費量が少なめで、炭水化物の割合が高い事が分かります。そして上の図は各国の人口に対して、癌に罹患している人が何%いるかを示したものです。白に近ければがんに侵されている人の割合が低く、逆に紅色に近づくほど割合が高く、もっとも濃い紅色で1.75%以上の罹患率を示しています。

(注) 油脂用作物の大豆・落花生を豆類に含め、動物性油脂のバター・クリームを牛乳・乳製品に含めた。米、小麦、その他穀物については穀物計の値のみを表示した。
 (資料) FAOSTAT ("Food Supply", 2015.8.21)

二つの図を見比べると興味深い事に、炭水化物の摂取率が高い地域では、がんの罹患率が低いという事が分かります。世界的に加工や輸送といった技術が未熟で食料が少なかった時代においては、食料のほとんどが穀物由来の炭水化物でした。

そして世界中で経済発展する地域が増えるにつれて世界の癌罹患率も増え続けています。一方、発展途上国の多くが炭水化物を多く食べているので、癌になる人が少ないのではないかと考えられます。

このことから、主食が減って副食が増えると、癌は増えると言えるのではないのでしょうか？そして、もう一つ注目してほしいのがインドです。癌というのは所得の上昇と共に増えると言われており、地図を見るとわかるように経済発展している国は癌が多いです。

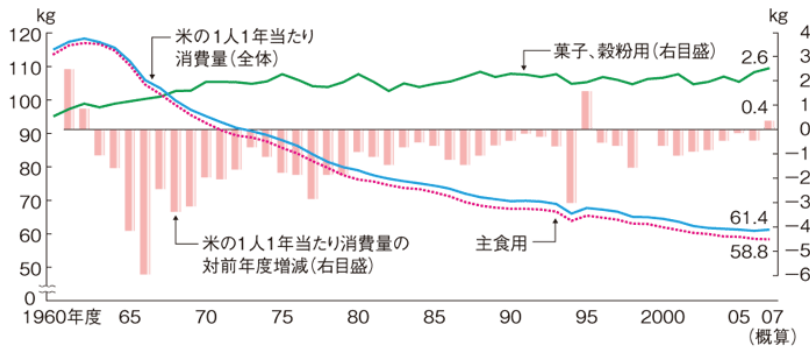
しかしインドは経済発展のわりに癌が少ないです。そこでインドの食事を見ますと炭水化物の割合に対して、その他の栄養がかなり少ないことがわかります。

医療が発展してなくて発見できなかったんじゃないの？ という意見がありますが癌はシコリができますし、激痛になるので今ほどじゃないですが発見できてます。また昔の80歳以上の方の死因はほとんどが老衰と言われています。今のように痛みに苦しんだり、心臓や頭痛などの違和感を訴えて死んだという方は少ないようです。

また、歴史を見ますと世界中で貧乏な時代というのは食料のほとんどが炭水化物です。日本でも、団塊の世代の子供のころなどは食事は米ばかりですし中国でも経済発展する前は、食事のほとんどは米です。宮沢賢治の詩の中にも「一日二玄米四合ト 味噌ト少シノ野菜ヲタベ」というものがあります。食料の少ない時代において、まず食べるべきものであり重要な食料でした。これらの、食料のほとんどが米の時代には癌はほとんどありません。

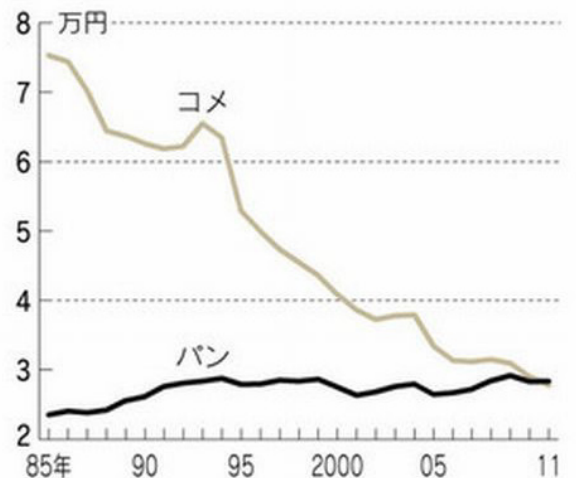
次は日本のデータです。

米の1人1年当たり消費量(用途別)とその対前年度増減量の推移(精米換算)



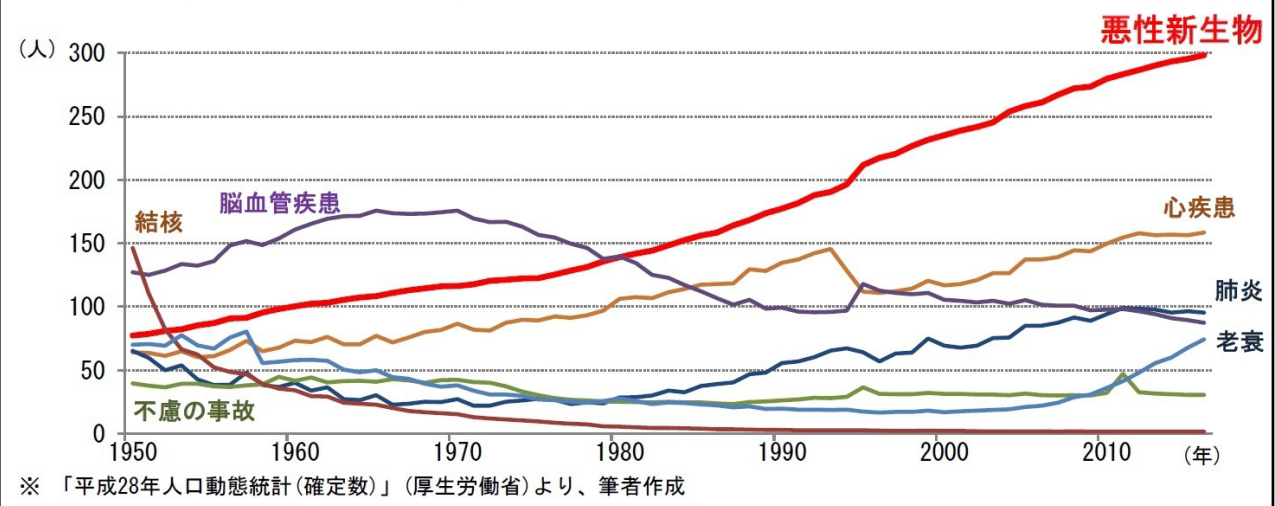
資料：農林水産省「食料需給表」
注：国民1人1年当たり消費量は、国民1人1年当たり供給純食料

コメへの支出減少でパンが逆転



(注)総務省家計調査の2人以上世帯、農林漁家世帯除くベース

図表1. 日本の死因別死亡率推移 (主なもの) (人口10万人あたり)

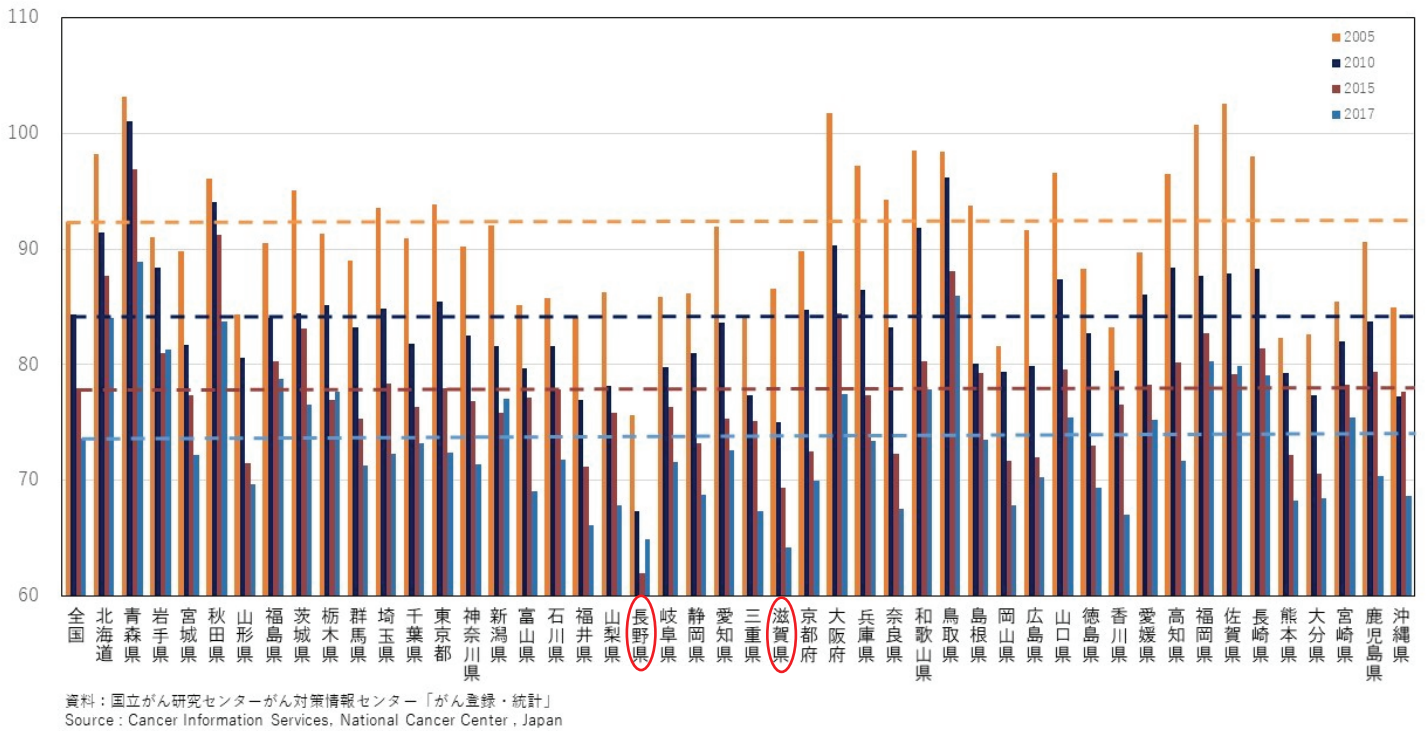


※ 「平成28年人口動態統計(確定数)」(厚生労働省)より、筆者作成

<https://www.nli-research.co.jp/report/detail/id=58042?site=nli>

日本ではお米の消費量が減り続けています。米が減っても代わりにパンなどが増えてるんじゃないの?と思うかもしれませんが、パンや麺類は横ばいです。つまり、日本でも年々主食(炭水化物)が減っているわけです。民間療法では「糖質が癌の餌であり、糖質を減らすと癌が治る」という意見がよく言われますが、上のデータからすると誤りであるところが、まったくの逆であると読み解けます。

都道府県別 悪性新生物 75歳未満年齢調整死亡率推移（男女計）



上の図を見てもらうと75歳未満の癌死亡率が突出して低い県は長野、滋賀となります。
そこに以下の厚生労働省の取った統計

「国民栄養調査データを活用した都道府県別栄養関連指標の検討」と

※https://www.nibiohn.go.jp/eiken/yousan/eiyochosa/pdf_fail/h14nns.pdf

「都道府県別統計とランキングで見る県民性」というサイトを見ると

※<https://todo-ran.com/>

滋賀県は炭水化物の消費量が多く、長野県は炭水化物の消費量が多めでかつ砂糖の消費量も多いことがわかります。（砂糖1日の消費量は1位が長野で20.96g 24位が滋賀で13.69g）
また長寿で有名な長野県は塩分の消費量も4位と高く砂糖や塩分が世間で言われているほど悪くないことがわかります。

「免疫細胞は糖質が大好きです。がん細胞だけの好物ではありません。」

※一般社団法人がん治療設計の窓口のホームページ

<https://www.ganchiryo.org/post/1580/>

ちなみに厚生労働省のデータによると沖縄県は、なぜか断トツでエネルギー摂取量自体が低いです。（沖縄のエネルギー摂取量1843kcalであり、他の県で2000kcalを下回っているのは高知県の1940kcalのみ）しかし上の図を見ると長野県や滋賀県のように癌が断トツで低いわけでは
ありません。一部で言われている「単純な」食べすぎが癌の原因ではないことがわかります。

以上のデータから、炭水化物+砂糖とその他の栄養のバランスが癌と因果関係があり、
癌予防には炭水化物を多めに取ったほうが良いと思われれます。

結局のところ、ご飯多めにおかずは少なめという、昔ながらの和食形式が良さそうです。

また水分も人体に必要不可欠な栄養素です。油断していると不足しがちになることが多く、キッチリ取らないと免疫は活性化できません。炭水化物を多めに取り、その他のオカズを少なくし、水分を1日1リットル前後飲んで（ただし一部の飲み物は吸収率の問題で思ったより水分が取れません）癌にならないような、また癌に打ち勝てる身体を作りましょう！

解り易いよう大まかに説明をしましたが、国内の話はサプリや青汁の消費量の影響が大きく、また炭水化物は米以外に小麦粉等もあるため、統計の取り方によって複雑化になります。その為この中では書ききれなかった細かい話などありますので興味のある方は、せんな整体院までお越しください

※下記参考ホームページ

「サプリ過剰摂取は「死亡率」を引き上げていた」 ※<https://toyokeizai.net/articles/-/93253>
「ビタミン剤で“がん”になる？」 ※<https://www.saiseikai.or.jp/feature/recipe/column/003/>
「ビタミン剤を飲むとがんや心疾患になりやすくなる？」 ※<http://nishoren.net/flash/5756>
「健康食品を利用する前に留意したいこと」 ※<https://www.akiramenai-gan.com/qol/meal/74723/>
「発ガンや血液の障害といったトラブルを引き起こす?!」 “【実は危険】生野菜は危険がいっぱい”
※<http://web.kansya.jp.net/blog/2015/01/4143.html>

おまけ

炭水化物療法を式で表現すると。

おかずー炭水化物＋二糖類（砂糖など）×0.3＝癌のリスク or 癌悪化度合い

（砂糖を×0.3としたのは適当な数字です。炭水化物よりは弱いと考えられたので）

※炭水化物の取りすぎで糖尿病にはならないようですが、砂糖の取りすぎは糖尿病のリスクがあります。

おまけ2

癌というのは、元々は老化現象であり90歳以上で老衰した方は平均で4～5個の癌があると言われていています。人間の脳が、そろそろ身体が死ぬと判断した時に自分で自分の身体の死のスイッチを入れる現象ではないかという意見もあります。昔は歳を取り食欲がなくなっていくと米が食べられなくなり、それこそが身体が老衰する前の状況でした。

つまり、おかずが多く炭水化物が少ないという状況が長期的に続くというのは人間が老衰に入る状況であり、腸内でエラーが起こり脳内で老衰スイッチが入るエラーが起こるのではないかというのが私の結論です。

また1975年から発がん性物質（タバコ、食品内）が世の中から、どんどん減っていきつつあったことも癌の増加の原因であり脳内で、癌に対するエラーが起こりやすくなった原因ではないでしょうか。

やっぱり危ない!?「糖質制限ダイエット」第一人者が急死した

※<https://gendai.ismedia.jp/articles/-/47984>