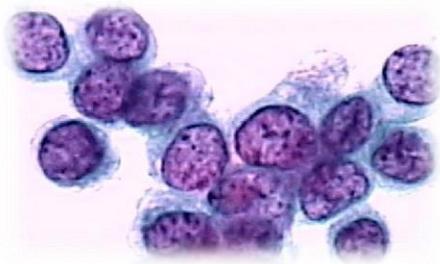


『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
今月は『ガンにならない食事』についてお届けします。  
今や2人に1人がガンにかかる時代…。 どのようにしてガンにならないで長生きできる身体をつくるのか？  
日本脂肪栄養学会の最新レポートから、驚きの新事実を紐解いていきましょう。

## 病気にならない、ガンにならない為には



日本人の2人に1人がガンにかかり、3人に1人がガンで死亡すると言われていました。  
ガンが恐ろしいのは、あらゆる病気の中で死亡率が最も高い病気と言う事なのです。  
初期にはほとんど症状に気付かないため、健診などで発見されるケースが多く、見逃すと正に命とりになり兼ねない人類最大の敵『ガン』と、どのようにして戦って行けばいいのか？を考えましょう。  
そもそもガンはどのようにして出来るのか？ みなさんご存知ですか？  
私たち人間の身体は、60兆個もの細胞で出来ています。その細胞は毎日、絶えず分裂する事で生まれ変わっているのですが、細胞分裂の際に細胞の遺伝子が正常にコピーされれば、何の問題も起きない

のですが、遺伝子の突然変異により『コピーミス』が起こる事があります。これがガンの始まりなのです。  
健康な人でも1日5000個のコピーミスが起こっていると言われていました。通常コピーミスで生まれた異常細胞は、体内の免疫細胞の標的となり攻撃され死滅するのですが、免疫細胞の攻撃から逃れて生き延びる異常細胞がいて、これが『ガン細胞』となるのです。

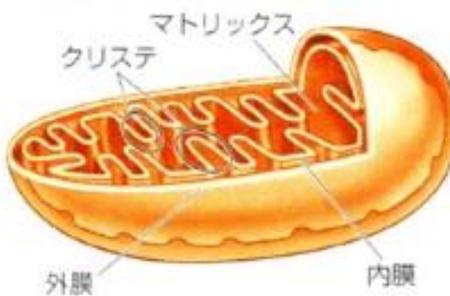
### ガンを予防する、改善するためには



一般的なガイドラインでは、ガンにならない為の予防としてこんなものが挙げられている事は、ご存じだと思います。

- 多量の飲酒を控える
- 喫煙
- 塩分の取りすぎ
- 動物性脂肪の摂り過ぎ
- 運動不足
- 不規則な生活/ストレス

←もちろん至極当然の予防策であり、これを守る事で抑制が出来そうな気はしてきますね…。  
ところが、このガイドラインに待ったをかけた人たちが、今にわかになんて注目を集めている事をご存知でしたか？  
その団体が『日本脂肪栄養学会』と言う組織で、なんでも超一流の大学教授から医師に至るまで、そうそうたるメンバーが名を連ねているエリート集団なんです。  
その日本脂肪栄養学会の最新レポートによれば、人間のエネルギーの源であるミトコンドリアが元気なら、ガンにならず長生きする事が出来る！と、声高らかに発表していました。ミトコンドリア？ 聞いたことないぞ？



ミトコンドリアとは、ざっくり言うと私たちの体内で、無限にエネルギーを作り続けている生き物なのです。筋肉の各所に存在していて、ミトコンドリアのお蔭で私たちは身体を何不自由なく動かす事が出来るのです。そんなミトコンドリアが元気なら？ ガンにならず長生きできる？ なんとなく理屈は理解できるけど…。どこからどう見てもゾウリムシにしか見えないのですが…。  
さあ、ここからが本題です！  
先のエリート集団は、このレポートの中である重大発表をしています。

## ミトコンドリアは動物性脂肪で元気になる！

ミトコンドリアが活性する事で、体内の免疫力やエネルギー代謝が上がる事は分かっています。  
問題は、ミトコンドリアの栄養素が『動物性脂肪』と言う事！ そうです、ガイドラインの禁止項目にある動物性脂肪がガンの抑制になるというのです。実際にどんなものが適しているのかと言うと、卵、肉、サラミ、ラード、バター、チーズ等、食べると太りそうなものばかり…。そして衝撃の重大発表がもう一つ…。

## 悪玉コレステロールが多い人の方が長生きしている！

一般的なガイドラインでは、動脈硬化や心疾患患者の発生率で中性脂肪の基準値を決めているが、総死亡率に当てはめてみたらどうなるか？  
一般集団臨床結果では、悪玉(LDL)コレステロール値が高い方が、死亡率が低い事(長生きする事)が証明されました。



ん？ ちょっと待って？  
みなさん気付きましたか？ ①がん抑制の為にはミトコンドリアを元気にする事、②長生きする為にはコレステロール値は高い方が良いと言う事。繋がりませんか？  
今まで『ダメ』って言われていた食事が、実は細胞活性と生命の延長を促す事に気付きました？  
さあ、厚生労働省管轄の栄養士は、このレポートに対していったいどんな反応を示すのでしょうか。  
そして、いよいよガンにならない食事を発表しましょう。ガンの栄養素を絶てばガンは死滅するのです！

## ガンは糖質をエサにして生きている！

人間が小麦や穀物類を栽培して食するようになってから、ガンが生まれたと言われていました。つまり、炭水化物(糖質)がガンの栄養素となり、人はその栄養素である糖質を主食として毎日摂取しています。今や糖質を抜いた生活は不可能に近い程、糖質に溢れています。一部の機関では、糖質を制限する事でガンの発生率が激減したデータが残っています。人類最強の敵であるガン細胞を餓死させるには、糖質制限が一番の方法と言う訳です。



整理してみましょう。ガンにならないための食事は、①ミトコンドリアのために動物性脂肪を取る、②ガンのエサを絶つために炭水化物(糖質)を極力抑える、③長生きするためにコレステロール値はやや高め  
これが最新の栄養学？！として、皆さんの耳に届くのはいつになるのでしょうか？