

## 暮らしの中の「癌」予防（後編）

### 抗酸化食品のとりかた

吉川敏一・京都府立医科大学

#### 目次

- Q：私たちの体内の、SODという「癌」を予防する機能とは？
- Q：抗酸化作用をもつ成分を含有する「抗酸化食品」は有効か？
- Q：「癌」予防に、SODという体内の酵素だけで十分なのか？
- Q：日常の食生活上で、「癌」予防に、どのような注意が必要か？

#### 丹羽SOD様食品の摂取症例から

#### 大腸癌術後の経過に有効な丹羽SOD様食品

# 日本SOD研究会がおとどける 健康増進と病気の 老化予防のQ&A

No. 8

始めに：前号では、「活性酸素」による体の酸化が「癌」を引き起こすことについて述べました。本号では、食生活から見た「癌の予防」について掲載いたします。いずれも、「今日の健康（日本放送出版協会95年1月）」から引用しました。

なお、原文では、「活性酸素」を「フリーラジカル」と表現していますが、小誌では「活性酸素」を用いました。

**Q：**「活性酸素」による「癌」の発生や転移については、前号で理解できましたが、私たちの体の中にも、SODという「癌」を予防する機能があるようですが？

**A：**「活性酸素」というのは、ほかの物質を酸化させてしまう力をもつ凶暴な分子です。これが体内に入ってきたり、体内で発生すると、そこから酸化が広がっていき、「癌」を

はじめとするさまざまな成人病を引き起こすこととなります。人間の体にとって酸化は好ましくない現象なのです。

しかし私たちは、酸素に覆われた地球で、酸素を呼吸しながら生きています。酸素にさらされた食品が、酸化によって徐々に変質していくように、人間の体にも酸化が起こっています。それでも私たちが生きていけるのは、なぜなのでしょうか。

そのカギを握っているのが、体内の酸化に抵抗する酵素（SOD）の存在です。同じ地球上の生物でも、嫌気性細菌と違って、空気に触れるとすぐ死んでしまうものもあります。この種の細菌は、酸化に抵抗する機能をもっていないため、酸素のあるところでは生きていけないのです。

このQ&Aは、病気の90%に関するといわれる活性酸素、活性酸素を除去する丹羽SOD様食品など、さまざまな症状や疾患について、最新の情報を掲載しています。定期的に発行されていきますので、毎号お集めになりますと、健康管理ノートができます。このQ&Aは、最寄りの丹羽SOD様食品取扱店でお求めになれます。



嫌気性細菌以外の生物は、この抗酸化酵素(SOD)をもっていきます。だからこそ私たちは、酸素にさらされても、生きていくことができるのです。

**Q:**「癌」を予防するには、SODという体内の酵素だけで十分なのでしょうか？

**A:**前号で述べたように、私たちを取り巻く環境には、体内の「活性酸素」を増やす条件がそろっています。たばこを吸い、排気ガスに汚染された空気を呼吸し、ストレスにさらされ、紫外線を浴び、健康のためといつて激しい運動をする……。

このようなことで、体内に「活性酸素」が増えると酵素(SOD)の力だけではとても酸化を押し止めることはできません。さらに中高年になると、酵素の量が減少するため、酸化が進みやすくなります。そこで、酸化を抑える物質を体外から補うことが、重要になります。現在、抗酸化作用が強いと認められているのが、ビタミンC、ビタミン

E、βカロチン、フラボノイドなどです。

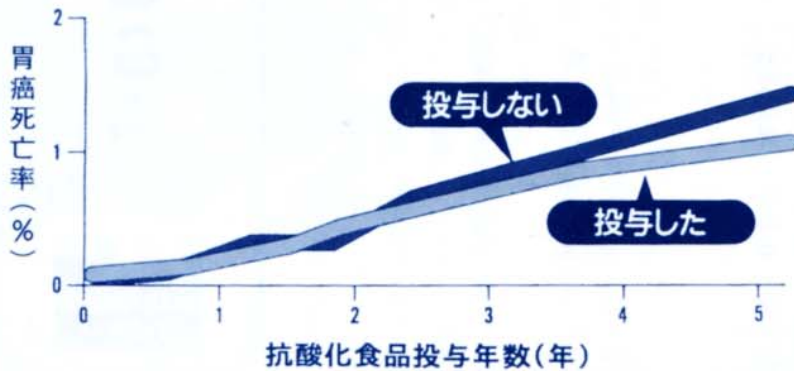
ビタミンCやビタミンEなどの分子は、「活性酸素」に電子を略奪されても、ペアになれない電子を抱え、単独のまま安定しています。このおとなしい性質が、酸化の連鎖をストップさせることになるのです。

**Q:**抗酸化作用をもつ成分を含有する「抗酸化食品」は、「癌」に本当に有効なのでしょうか？

**A:**「抗酸化食品」は、抗酸化作用をもつ、ビタミンC、ビタミンE、βカロチン、フラボノイドなどが含まれる食品をさします。現在「癌」の予防という点から、体内の酸化を防ぐこの抗酸化食品が注目されています。

しかし、これらのビタミンをとることが、本当に癌予防に役立つのでしょうか。その疑問に対する答えとして、例えば次の図のような研究が報告されています。

**研究:**癌による死亡率が高い中国の林県という地域で、抗酸化物質(ビタミンE、βカロチン、セレン)の癌に対する効果を調べたものです。



※編者コメント: この結果では、5年後、抗酸化物質を投与したグループの胃癌による死亡率は、約1.2%。投与しないグループでは約1.4%と、はつきりと差が見られます。5年後の差が約0.2%ですから、10年、20年後の差はさらに大きくなるものと推定されます。

**Q:**「癌」を予防するには、SODという体内の酵素だけで十分なのでしょうか？ 食品で摂取できるのでしょうか？

**A:**「癌」を防ぐためには、前述の栄養素をどれだけとればよいのでしょうか。目標量は、左のような量(1日の摂取量)です。これらは、「癌」を防ぐうえで望ましいと考えられている量です。単位は略です。なお、( )内は、一般に必要とされている量ですが、「癌」予防のための摂取量とは、まるで違う数値です。

- ・ビタミンC・・・500(50)
- ・ビタミンE・・・50(7~8)
- ・βカロチン・・・5(6)

※編集コメント: 「癌」予防のための摂取量は、ビタミンCでは、ピーマン15個分。また、ビタミンEでは、鰹(かつお)4kg分に相当します。このため、鰹だけでビタミンEを摂取しようとする、脂質の摂り過ぎとなるので、いろいろな食品の摂取が必要です。

**Q:**日常の食生活上で、「癌」を予防するには、どのような注意が必要なのでしょうか？



**A:** 毎日の食事に、食品を組み合わせて、これらのビタミンをうまく組み込んでください。しかし、食品だけに頼っていたのでは、前にあげた目標はまず達成できないでしょう。

### 特にビタミンCとビタミンEは無理なので、ビタミン剤を利用すること

も勧められます。

$\beta$ カロチンは、にんじん0.5本、あるいはほうれんそう2束で、目標の5〜6割になります。料理だけでとるのは難しいとしても、野菜ジュースなどを利用すれば、無理なく目標値に達することができましょう。ちなみに、現在の日本人のベータカロチン摂取量の平均は2.5割程度です。

また、これらのビタミン類のほかにも、酸化作用をもつ食品があります。胡椒(こしょう)をはじめとする各種の香辛料やハーブ類、のりやわかめなどの海藻、それにお茶です。香辛料はヨーロッパでは肉類の保存に使われていました。香辛料を使うことで、酸化が防げ、食品が長持ちすることを経験的に知っていたのでしょ。体内の酸化を防ぐのに

も、香辛料やハーブ類は効果を発揮します。のり、わかめなどの海藻やお茶なども、昔から健康によいといわれてきたものです。これらを毎日の食事の中に取り入れていくことは、「癌」予防のためにも勧められます。

**Q:** 「癌」予防のために、そのほかに、どのような事柄に注意をすればよいのでしょうか？

**A:** 「癌」を防ぐには、これまで述べたような食事での注意のほかに、生活上でも注意が必要です。体内での酸化を促進するストレスを減らし、たばこや過度の運動をやめ、睡眠は十分にとりましょう。

「癌」治療に効く画期的な薬は、まだありませんが、「癌」ができるメカニズムは解明されつつあります。メカニズムの解明とともに、体にとつて何がよいのかもわかってきています。

**酸化食品をとるよう心がけ生活上の注意を怠らないこと、**「癌」を予防していきましよう。

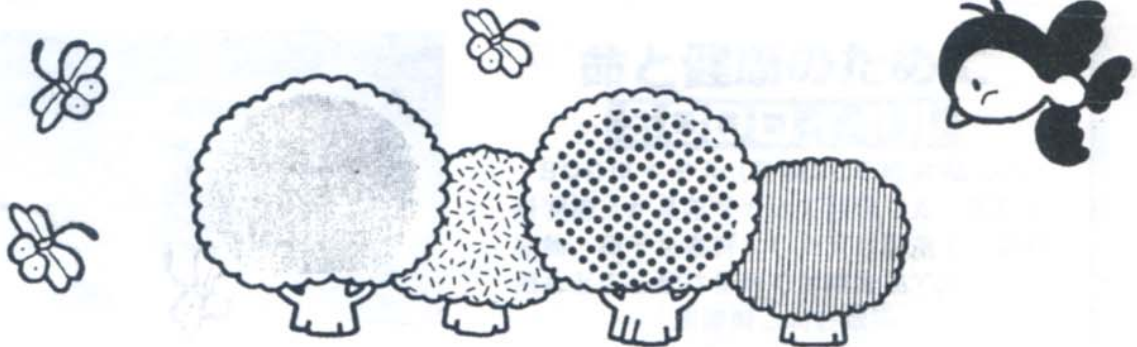
※編者コメント：食品から酸化作用があるビタミンを摂取することは、以下の点で、容易ではないと思われます。

①癌予防のためのビタミン摂取がかなり多いため、単体の食品からの摂取は困難なようです。

②たとえば、ビタミンEは油性のため、所定量を摂取しようとすると、脂質の摂り過ぎになります。

③ビタミン摂取にはバランスが必要です。ビタミンEはビタミンCとともに作用するので、EとCは、バランスよく摂取されて、有効に作用します。

④化学合成のビタミン剤は、天然ビタミンと比べて、作用が異なることがあるので、注意が必要です。





**丹羽SOD様食品の摂取症例から**

以下に、丹羽SOD様食品を、実際に摂取していた  
 だき、さまざまな症状や疾患が改善された症例を、掲  
 載いたします。

**大腸癌術後の経過①**

**有効な丹羽SOD様食品**

**「癌」と丹羽SOD様食品について**

丹羽SOD様食品は、発癌や癌の転移に関係するといわれる「活性酸素」を除去します。丹羽博士は、SOD様食品と同様な製法によって、「癌」に有効なBG104という制癌剤を開発されています。詳細は、「天然SOD製剤がガン治療に革命を起こす（廣済堂出版）・写真参照」を参考にしてください。ここでは、丹羽SOD様食品による癌患者の摂取例をご紹介します。

**大腸癌術後の不安が解消した！**

S・K 64歳 男性 自営業

**手術後の退院時に、余命半年と告げられる**

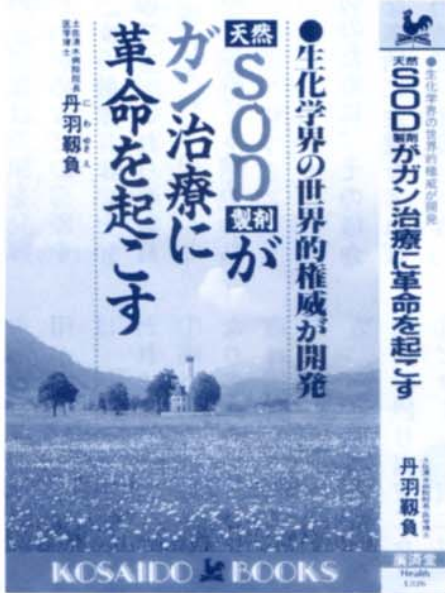
以下、患者夫人による報告で、患者本人には、大腸癌による手術とは報告されていない。

平成4年、定期検診で、大腸癌が指摘され、すぐ摘出手術を受けた。患者本人にはポリープの摘

出と説明され、大腸癌については説明されていない。約1カ月の入院後、退院となったが、退院の際、患者夫人は、主治医から「余命はあと半年と思われる」との説明を受けた。手術後、抗癌剤は投与されていない。倦怠感があり、食欲はあまりない。

**手術後の退院時に、余命半年と告げられる**

患者夫人は、かかりつけの治療院の先生に、大腸癌手術の経過および余命について伝え、丹羽博士の受診も検討したが、患者が病名を知らないこともあり、当面は、丹羽SOD様食品の摂取で、経過を見ることにした。1日4〜6包の摂取を開始。患者は、時に摂取を忘れることもあるが、夫人の注意で摂取を継続、現在5年間に経過したが、遠方に旅行できるほどに回復、家業に精進している。



**丹羽SOD様作用食品**

