

H.27(2015)年11月、願成寺

それぞれの食品と発生させやすいがんの関係

野菜・果物不足 食道がん 胃がん 肺がん
(果物不足)

胃がん

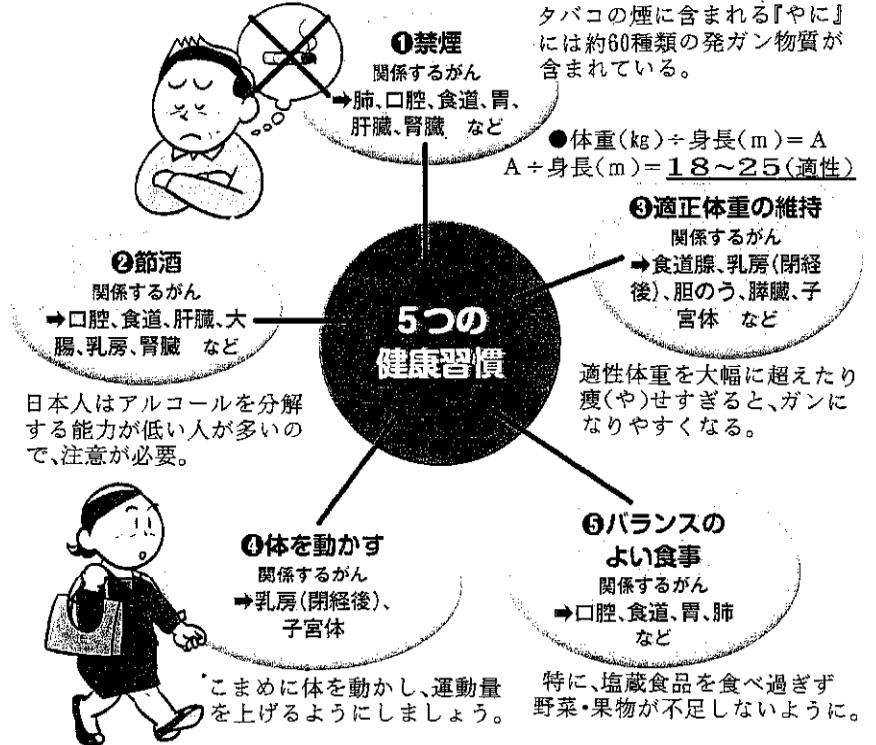
赤肉 食肉加工品

熱い飲食物 食道がん

*1 潰物や塩辛など、長期間保存するために調理の過程で多く塩を使用した食品。

*2 ハム、ソーセージ、ベーコンなど肉を原料とした加工食品。

ガンを予防するためには



日本人はアルコールを分解する能力が低い人が多いので、注意が必要。

④体を動かす
関係するがん
→乳房(閉経後)
子宮体

こまめに体を動かし、運動量を上げるようにしましょう。

特に、塩蔵食品を食べ過ぎず
野菜・果物が不足しないように。

タバコの煙に含まれる『やに』には約60種類の発ガン物質が含まれている。

● 体重(kg) ÷ 身長(m) = A
÷ 身長(m) = 18~25(適性)

③適正体重の維持

→食道腺、乳房(閉経後)、胆のう、脾臓、子宮体など

適性体重を大幅に超えたり

5つの 健康習慣

適性体重を大幅に超えたり痩(や)せすぎると、ガンになりやすくなる。

⑥バランスの
よい食事

→口腔、食道、胃、肺
など

◎日本国民の半分が罹るガンの原因は、次の生活習慣です。①喫煙＝烟草の煙中のPM2.5や約60種の発癌物質は口から肺に入り、血流で全身を巡り口腔・喉・肺・食道・胃・肝臓・腎臓のガンなど、全身の癌を発病します。②飲酒＝胃・腸が吸収したアルコールは肝臓に運ばれ、酵素Iでアセトアルデヒド（AA）に分解され、AAは赤ら顔・千鳥足などの原因となり発癌性もあります。AAを酢酸に変える酵素IIを持たない日本人（遺伝）が多く要注意です。がんになりやすい1日に清酒1合以下は健康に良い。③肥満＝血糖値を下げるインスリンの分泌が減り、閉経後の乳癌・食道・胆囊・脾臓・腎臓・肝臓・大腸・子宮体・卵巣癌になる危険があります。がんになりやすいのです。④運動不足＝閉経後の乳癌・結腸・子宮体癌になりやすいのです。運動量の多い人ほど癌になりにくくと分かつてます。⑤バランスの悪い食事＝野菜や果物が不足だと、口・喉・食道・胃・肺癌などに、塩や塩漬け食品の食べ過ぎは人ほど癌になりにくくと分かつてます。⑥寄物を度々・食べる人は、食道癌になりやすいのです。

⑥ストレスを溜める生活＝体内に活性酸素(例、消毒液のオキシドール)が多くなり、健康な細胞が壊され・癌細胞が増えます。全ての人は癌細胞を持つが、体内的適量の活性酸素(O₂)が癌細胞・風邪ウイルスを殺す。が、O₂が増え過ぎると病気になります。笑う・喜ぶ・楽しい気分になると、エヌケー(自然の殺し屋めんえき)＝免疫(風邪などの病気予防)細胞が増え、癌細胞などを殺す働きが強くなります。面白く無く、とても笑うと、NK細胞の働きが強くなります。高齢になるとNK細胞の働きが弱くなり、死因の第1位はガンです。大いに笑いましょう！

●ガンを引き起こす他の原因＝日本人に多い癌に細菌やウイルスなどの感染があります。肝臓癌は、C型肝炎ウイルスの感染が最も大きな原因で、B型肝炎ウイルスもある。胃壁に住み着くピロリ菌の感染で胃癌になつたりします。昔、不衛生な井戸水などを飲食して育つた50歳以上の日本人の70%がピロリ菌に感染しています。衛生状態の良い時に育つた若者に、ピロリ菌の感染は少ない。これらの細菌やウイルスは、薬により治療します。