

1. 「自然治癒力を上げる食べ物」ベスト5発表、識者が選

ぶ 2019.03.28 16:00 配信 女性セブン



自然治癒力を上げる食べ物 1位は納豆 (写真/PIXTA)

「コーヒーを飲むとがん予防になる」「コーヒーを飲みすぎるとがんになる」両方ともネットやメディアでいわれていることである。「何を食えば健康にいいか」の情報はそれだけ諸説あり、あやふやなものだということ。そこで、医師や管理栄養士など「食と健康のプロ」25人にアンケート調査を実施。体にいい食べ物は数あれど、その中でも特に「これだけは食べてほしい」という食品を「自然治癒力を上げる食べ物」としてランキング化した。

以下の25人の「食と健康のプロ」に「自然治癒力や免疫力を上げる食べ物ベスト5」を挙げてもらい、1位を5点、2位を4点、3位を3点、4位を2点、5位を1点として集計。合計点が多かった5つの食材は後述の通りだ。

磯村優貴恵さん（管理栄養士）、今津嘉宏さん（医師/芝大門いまづクリニック

院長)、宇多川久美子さん(薬剤師/管理栄養士)、金丸絵里加さん(管理栄養士)、岸村康代さん(管理栄養士/フードプランナー)、工藤孝文さん(工藤内科副院長/ダイエット外来担当)、小峰一雄さん(歯科医師/「自然治癒力が上がる食事 名医が明かす虫歯からがんまで消えていく仕組」著者)、佐藤桂子さん(医師/肥満外来専門医)、柴亜伊子さん(医師/あいこ皮フ科クリニック)、島野眞澄さん(管理栄養士/オーソモレキュラー栄養カウンセラー)、伊達友美さん(管理栄養士/ダイエットカウンセラー)、鶴見隆史さん(鶴見クリニック理事長/医学博士)、中沢るみさん(管理栄養士)、中戸川貢さん(加工食品ジャーナリスト)、浜本千恵さん(管理栄養士)、福田一典さん(医師/「福田式がんに勝つ最強スープレシピ」著者)、藤岡智子さん(栄養士/フードライター)、藤田紘一郎さん(医師/免疫学者)、星子尚美さん(医師/星子クリニック院長)、堀知佐子さん(管理栄養士)、本間良子さん(医師/スクエアクリニック院長)、松村圭子さん(医師/成城松村クリニック院長)、望月理恵子さん(管理栄養士)、矢澤一良さん(早稲田大学ナノ・ライフ創新研究機構教授)、済陽高穂さん(医師/西台クリニック院長)

【自然治癒力を上げる食べ物ランキング】

◆第1位:「納豆」62点

「自然治癒力を上げるには、**腸の健康**が第一。そのためにいちばんいい食べ物は、やっぱり納豆」(浜本さん)

「**食物繊維**に加えて、**女性ホルモンを増やす作用**や**抗酸化作用**のある**イソフラボン**、**骨粗しょう症対策**に不可欠な**ビタミンK**が豊富。また、大豆に含まれる**たんぱく質**には**体脂肪軽減**や**メタボ対策効果**がある」(岸村さん)

「たんぱく質分解酵素**ナットウキナーゼ**には血栓を溶かし、**血液をサラサラ**にする働きがある。ただ、熱に弱いのが難点」(宇多川さん)

「**免疫作用**のある**納豆菌**や**ポリグルタミン酸**、**レバン**が一緒に摂れる“完全食”」(堀さん)

◆第2位:「にんにく」25点

「アメリカ国立がん研究所によれば、最も**がん予防効果**が高い野菜の1つ。そのうえ、にんにくの香り成分である**アリシン**は**疲労回復効果**がある」(中沢さん)

「**硫黄化合物**を豊富に含み、**治癒力**や**抵抗力**を高める成分が多く見つまっている」(福田さん)

「微生物に対する**抗菌作用**があり、**腸内フローラの改善**に役立つ。また、硫黄成分が**体内の解毒**を助ける」(本間さん)

「カリウム、ビタミン B1・C・B6、食物繊維などさまざまな栄養素が同時に摂取できる」(星子さん)

◆第3位:「ヨーグルト」23点

「たんぱく質やアミノ酸に加え、脂肪を燃焼させるビタミンが豊富。エネルギー生産効率を上げ、**体力増強**も期待できる」(矢澤さん)

「**乳酸菌**が含まれ、**腸内フローラを整える**ことで、**免疫力アップ**に役立つ。**ダイエット効果**も期待できる」(磯村さん)

「実は腸と脳には密接な関係があり、脳内で幸福感を作り出すセロトニンの90%は腸内で生成されるので、**メンタルにもいい影響**がある」(工藤さん)

「日本人に慢性的に不足する**カルシウム**を、**効率的かつ手軽に補給**できる食品。牛乳より**お腹を下しにくい**ところもいい」(望月さん)

◆第4位:「しょうが」20点

「**食欲を増進**させる、**消化機能を高める**、**吐き気を止める**、**体を温める**などの効果がある。アメリカ国立がん研究所によれば、**がん予防効果**がある食品の1つ」(福田さん)

「辛み成分**ショウガオール**と**ジンゲロール**が健康にいい。**便秘や下痢**から、**肩こりや神経痛**、**咳止め**までさまざまな不調に効果的とされる。体を温めるため**生理痛の改善**も見込める」(工藤さん)

「アレルギーやかゆみの原因となる**ヒスタミンを抑える作用**や**抗炎症作用**がある」(本間さん)。「しょうがのぴりっとした刺激が**免疫力を高めてくれる**」(藤田さん)

◆第5位:「みそ」19点

「大豆の持つ**良質なたんぱく質**を消化しやすい状態で摂取できる。**食物繊維**、**ビタミン**、**ミネラル**なども豊富。みその機能性を研究した論文は多い。**がんや生活習慣病のリスクを下げ**、**老化を抑制**することもわかっている」(中戸川さん)

「お腹の調子が安定しない人にもおすすめの発酵食品。**腸内環境を整える**働きがある」(島野さん)

「消化酵素を活性化させ、代謝を上げて生活習慣病のリスクを減らす」(宇多川さん)

「毎日摂りたい。添加物が少なく、原材料がシンプルなものを選ぶべき」(磯村さん)

※女性セブン 2019年4月11日号

2. 国立がん研究センター がん情報サービス

がんを知る 科学的根拠に基づくがん予防 がんになるリスクを減らすために
https://ganjoho.jp/data/public/qa_links/brochure/knowledge/301.pdf

3. 読売新聞オンライン 2019.8.8(木) 0:49 配信

2009年～2010年 がんの部位別5年生存率(%) ※()内は
2012年の3年生存率

●がんの部位別5年生存率(%)

	病期(ステージ)				全体 ※()内は3年 生存率
	1期	2期	3期	4期	
前立腺	100	100	100	62.2	98.6(99.2)
乳房	99.8	95.9	79.9	37.2	92.5(95.2)
子宮体	96.8	89.9	74.0	21.3	82.1(85.9)
子宮頸 ^{けい}	95.3	78.7	61.4	25.2	75.3(79.6)
大腸	95.4	88.1	76.5	18.7	72.9(78.7)
胃	94.6	68.5	45.1	9.0	71.6(75.6)
膀胱 ^{ぼうこう}	88.1	61.9	45.2	19.1	69.5(73.4)
食道	80.9	50.2	24.9	12.0	44.4(53.6)
肺	81.2	46.3	22.3	5.1	40.6(50.8)
肝臓	60.4	42.8	14.5	3.5	40.0(54.6)
膵臓 ^{すいぞう}	43.3	19.3	5.7	1.7	9.6(16.9)
全部位	—	—	—	—	66.1(72.1)

※病期はがんの進行度を示す指標。5年生存率は2009～10年、3年生存率は12年の診断例。—は非公表

がん 5 年生存率 66.4%に改善 前立腺など 9 割超 [2019.12.14\(土\)](#)

[0:00 配信 産経新聞](#)

前立腺や女性乳房が 9 割を超える一方、膵臓は 1 割に満たず

がんの「3年生存率」と「5年生存率」	がんの部位	3年生存率	5年生存率
	全体	72.4%	66.4%
	前立腺	99.1	98.8
	女性乳房	95.3	92.2
	子宮体部	85.6	82.2
	喉頭	85.6	80.6
	腎臓	85.5	80.1
	子宮頸部(けいぶ)	79	75
	大腸	78.6	72.6
	胃	76.3	71.4
	膀胱(ぼうこう)	72.3	68.4
	腎盂(じんう)尿管	56.2	49
	食道	55	45.7
	肝臓	54.2	40.4
	肺、気管	51.7	41.4
	胆嚢(たんのう)	34	29.3
	膵臓(すいぞう)	18	9.8

※国立がん研究センター公表(3年生存率は平成25年に診断された患者、5年生存率は22、23年に診断された患者のデータを基に算出)

[出典:産経新聞 12/14\(土\)](#)

国立がん研究センターの発表の詳細

出典:[がん情報サービス](#)

がん10年生存率57.2% 前立腺は100%近く 膵臓は5.3%

8万人分の患者情報分析

2020年3月17日(火) 10:08 配信



[国立がん研究センター中央病院＝後藤由耶撮影](#)

国立がん研究センターなどは17日、2003～06年にがんと診断された人の10年後の生存率を発表した。大腸や胃などがん全体で57.2%で、昨年調査した02～05年(56.4%)より0.8ポイント改善した。部位別では、前立腺は100%に近かったが、膵臓(すいぞう)は5.3%で最も低かった。

10年生存率の公表は今回で5回目。同センターなどが全国がんセンター協議会加盟の19施設、約8万人分の患者情報を分析した。

部位別では、前立腺(97.8%)、乳房(85.9%)、甲状腺(84.1%)が高く、胆のう胆道(18%)、肝臓(15.6%)、膵臓が低かった。

10年生存率を巡っては、初公表した1999～2002年(53.9%)から毎年改善している。分析した千葉県がんセンター研究所の三上春夫がん予防センター部長は「がん患者が増える中、医療技術の進歩が生存率の延長に着実に結びついている」と推察した。

09～11年に診断された人の5年生存率について、全国32施設、約14万人分の患者情報を分析したところ、昨年より0.5ポイント改善して68.4%だった。部位別では前立腺が100%、乳房と甲状腺が90%を超えたが、胆のう胆道、膵

臓は 30%未満だった。

詳細は**全国がんセンター協議会のウェブサイト**

(<http://www.zengankyo.ncc.go.jp/etc/>) で**確認**できる。【御園生枝里】

◇がん生存率

がんと診断された患者が一定期間生存する割合。治療効果を判定する指標となる。がん以外の病気や事故によって亡くなる割合を取り除いた「**相対生存率**」が主に使われている。治癒の目安とされる 5 年後の生存率のほか、治療成績のよいがんでは長期に再発などをみる必要があり、10 年生存率が重要な目安となる。