

# 不老仙タイム

No.52

HOUTOKU FUROUSEN TIME

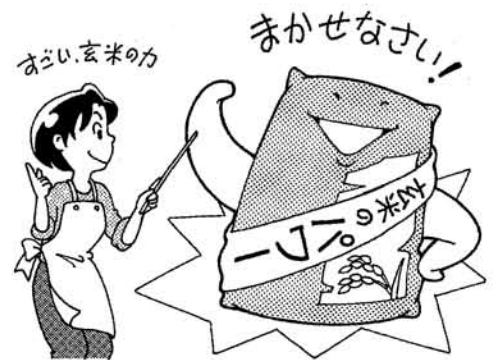
株式会社 ホートク食品 〒899-5431 鹿児島県始良市西餅田1198-4 ☎0120-05-6040 FAX 0995-65-6041

## 不老仙はがん患者にもお勧め?

### 玄米の持つ抗がん作用を科学的に解明

琉球大学名誉教授で医学博士の伊藤悦男さんが書かれた「がん患者は玄米を食べなさい」という本に出会いました。玄米の良さは昔から知られています。当社の不老仙開発者(故・出木場森蔵)も、若い頃から玄米菜食を続けてきて不老仙の開発につながりました。

この本の中で驚いたのは、玄米を圧力釜などで炊くだけでは抗がん成分は十分得られず、「玄米を強火で炒ってから食べる」ことで、抗がん成分の摂取に4～5倍の差が出るということです。伊藤博士は大学の研究で実験を繰り返し、玄米の持つ2種類の抗がん作用を世界で初めて科学的に解明したと言います。その理論から見ると、当社の不老仙はまさに理にかなっている！玄米の栄養分が詰まった米ぬかを炒って粉末にしている！と、この本に出会ったことを感謝しました。



### 病気は自分の治癒力で治す

今やがんで死亡する人は3人に1人、がんにかか<sup>かか</sup>るのは2人に1人となっています。誰もががんに関わる時代です。医療技術の開発も進み、早期発見・早期治療もできるようになっています。今がんの3大治療法は、早期発見・早期治療、外科手術療法、抗がん剤などの化学療法ですが、免疫療法がクローズアップされてきました。伊藤博士は「病気を治す原動力は『自然治癒力』であり、医療は補助でしかない。治療を受ける側が『病気は自分が主体性を持って治す』という基本姿勢と、それを実行するための知識や意欲を持つことが

大切だ」とおっしゃいます。この考え方は当社とも共通しています。免疫力が十分に機能していればがんの発生は起こらない、そのため体力や免疫力を高めること、免疫細胞を増やし、免疫力を活性化してやれば、がん細胞を免疫的に攻撃できると言います。玄米を炒って炊くことでなぜ免疫細胞が増えるのか、詳しい中身を次のページに紹介しています。どうぞお読みください。



# 玄米に含まれた 抗がん成分を発見！



(発行：現代書林)



琉球大学名誉教授、医学博士。

1935年鳥取県生まれ。

60年鳥取大学医学部卒。

72年琉球大学教授に就任。

長年がん細胞に対する食物の作用機序について研究。

退官後は介護老人保健施設「おおぞと信和苑」で施設長を務めるかたわら、

病気研究や病理組織診断を通じて地域医療に貢献している。

## なぜがんになるのか？

人間の体には60兆個以上の細胞があり、そのうちの1個が、ある日突然遺伝子レベルで障害を受けてがん細胞に変身します。それが増殖を繰り返し、正常な体の組織を蝕んでしまうのが「がん」。組織や細胞は毎日入れ替わり、2年で全て入れ替わっています。その再生に際して、毎日何千という異常細胞が生まれていますが、免疫系の監視の働きで通常はがんとして発生しません。がんを患うのは、食事の内容、生活習慣、精神的ストレスなどの影響によって、体が持つはずの「がん発生を抑える力」を失っているからです。

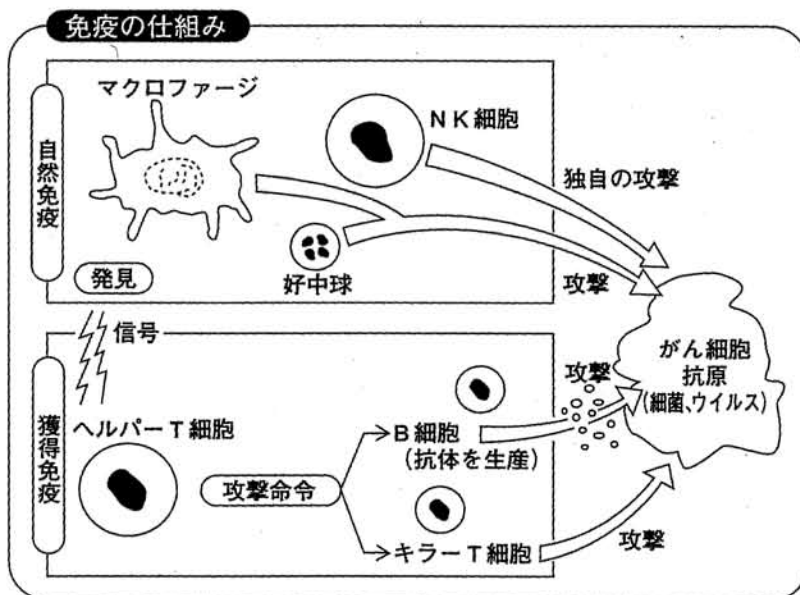
## 世界で初めて、玄米の2種類の抗がん成分を発見

長年病理学(病気の原理を研究する基礎医学)に関わって研究し、あらゆる食品の抗がん作用についての実験も30数年になり、昔から病人食に効くと言われてきた玄米粥に最近注目したのです。その結果、玄米が有する2種類の抗がん成分を発見し、その作用機序を解明することができて「RBA」と「RBF」と命名しました。

RBAは、分子が100万ほどの多糖類で、α-グルカンの構造をしています。これを投与すると免疫に活力を与えることを示し、免疫機能を高める成分が含まれているキノコ類のβ-グルカンに勝るとも劣らないことが判明しました。RBFは、脂肪酸とタンパク質の性格を持っていて、がん細胞にアポトーシス細胞死(木の葉が色づいて散っていくような自然死。寿命が尽きる)を起こさせる性質を持っています。RBA、RBFとも、がん成長阻止率は60~70%でした。

## 免疫療法

体の中では毎日100億を超える細胞が死滅し、何千という異常細胞が生まれていますが、免疫系の



監視の働きで、生まれた異常細胞をNK(ナチュラルキラー)細胞が「これは異常だ」ととらえ、攻撃します。生まれたがん細胞を取り逃がすと、今度は「獲得免疫」が情報をキャッチして、がんに対する免疫を後天的に作りだすのです。これを担当するのが大食細胞と呼ばれるマクロファージや樹状細胞などの網内系細胞とキラーT細胞などのリンパ球です。こうした複雑な免疫系が正常に機能することで、毎日生まれるがん細胞を体内で消滅させ、

発病に至らずにすんでいます。

どんな種類のがんでも、病気が進行するに従って体力や抵抗力が弱まり、それによって逆にがんの発育を助けるという悪循環になっています。基礎体力や免疫力を高めることが、がんの抑制に有効で、免疫力が十分に機能していれば、がんの発生は起こらないのです。免疫細胞を増やし免疫力の活性化をしてやれば、がん細胞を免疫的に攻撃できます。これを「免疫療法」と言います。

### 玄米がなぜ、免疫機能を活性化させるのか

免疫系の中でリンパ球刺激作用の高いのはグルカン成分です。グルカンはブドウ糖が複合結合してできた多糖類で色んな食べ物に含まれています。

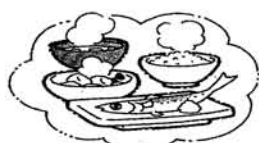
RBFの実験で、がん組織の中に大食細胞が無数に増え、がん細胞がしだいに消滅して、がんではない線維組織に置きかえられているのが分かりました。RBFを与えたら、ブドウ糖によって異常に急激な発熱をしたあと、がん細胞が死んでいったのです。がん細胞にエネルギー代謝の異常を起こし、結果としてアポトーシスという細胞の自然死を起こす作用をRBFが持っていることが分かりました。

### なぜ玄米成分は、がん細胞を死滅させるのか

がん細胞は増殖のとき特殊なエネルギーを出します。がん細胞は正常な細胞より数倍も早く、多くの糖をエネルギーとして取り入れて細胞を分裂させているのです。がん細胞は解糖でエネルギーを生産しており、RBFにはがん細胞のエネルギー代謝を無駄な熱に変えてしまい、増殖に必要なエネルギーを作らせない作用があり、このことでアポトーシス(自然死)が引き起こされます。

まだ糖代謝の性質を利用したがんの治療法や治療薬は開発されていません。しかし増殖エネルギー代謝はがん細胞だけでなく、正常な細胞を健康に保つためにも不可欠なものです。がん細胞にだけ糖代謝をさせ、正常な細胞のエネルギー代謝はそのまま維持させる方法がまだ見つかっていませんでした。それを持っているのが米ぬか成分のRBFだったのです。がん細胞が生きていくために必要なエネルギー

を熱に変えて放出して、無駄に使わせることで、エネルギーを補給できなくさせるのです。エネルギーが補給されなければ、がん細胞は生きられません。がん細胞が死んだ後は、掃除屋の大食細胞がたくさん出現してその死骸を食べてしまい、後には線維細胞の増殖だけが起こります。



私たちの体を  
つくっているのは食べ物です

### 食卓でいかすことに意義が

このことは世界的にも知られていなかった作用機序だったので、国内特許と国際特許も申請して取得し、企業との共同試作にも成功したのですが、バブル崩壊で企業の新製品開発資金が厳しくなり、厚生省(現・厚生労働省)も、前例がないからという理由で新しい抗がん剤を拒否しました。

しかし、医薬として開発することだけが社会に役立つことではない、抗がん成分の多い食品である事実を世間の人々に伝え、毎日の家庭での食卓で活かしてもらうことができれば大きな意義を持つ、薬にすると高価になるが、玄米のままを奨励する方が経済的で有用な方向性だと考えました。

### がんの「緩和ケア」への動きと食事療法

さらに、がん治療と同時に「苦痛の除去や緩和、精神的な苦痛に対するサポート」が必要で、緩和ケアと毒性の少ない治療薬での療法ができれば理想的です。緩和ケアと玄米食治療を組み合わせれば、より良い延命効果が期待できると考えています。(炊き方は裏ページにあります)

この本の内容を抜粋し、カットも、本の中のものを紹介して、当社の責任でまとめました。(文責・金子)

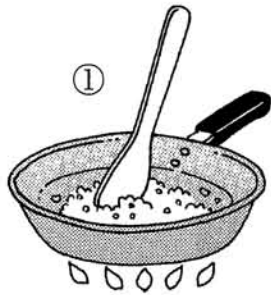
「緩和ケア」と玄米食治療の組み合わせで!



# よい効果的な 玄米の炊き方

## なぜ炒ってから炊く必要があるのか？

がん抑制成分は、玄米のセルロース膜の直下にあります。水に一晩浸けたり発芽玄米でもセルロース膜は溶け出していません。炒ることで、硬いセルロース膜が茶色に焦げて、水でふやけるようになって、有効成分の抗ガン成分RBA、RBFが溶け出すのです。普通に炊くより効果に4～5倍の差が出ます。炒ることに手間がかかりそうですが、一晩水につける手間もいらず、すぐ炊ける利点もあります。



## 炊き方も簡単！ (伊藤博士の本を参考に色々試してみました)

- ① 洗った玄米の水を切り「濡れたまま」の玄米をフライパンに入れ、「中～強火」で炒る。黒く焦がさないように火加減を注意する。透き通る感じの玄米が、黄白っぽくなってくる。炒るのに、米の量により5～8分かかる。
- ② よく炒った玄米に水を加え、余熱で沸騰状態にする。玄米機能が付いていれば、玄米コースを選ぶ。付いていなければ普通の米の炊き方でよい。
- ③ 水は、普通コースで炊く時は多めに入れた方がいい。
- ④ そのまま、すぐにスイッチを入れ、普通に炊く。
- ⑤ 保温時間を15分とる。  
(余熱を冷ました後で、白米と同じように炊いてもよい)



## 不老仙と玄米のがん抑制成分

玄米と米ぬかを炒って細かく粉末にしたものも原材料の一部として使っている不老仙。開発者も玄米食の代わりになり、体質改善にも役立つものをと研究して造り上げたのが不老仙でした。伊藤博士の研究結果は、当社にとってこれ程心強い内容はなく、大変ありがたいと思っています。



## ◆がん予防14カ条

(アメリカがん研究財団と世界がん研究基金が1997年に発表したもの・「がん患者は玄米を食べなさい」より転載)

- ①植物性食品を中心とした食事
- ②肥満を避ける
- ③運動の維持(活性酸素を抑える酵素が増える)
- ④野菜・果物を1日400g～800gとる
- ⑤穀類・豆・芋を1日600～800gとる
- ⑥お酒は適量
- ⑦赤身の魚は1日80g以下
- ⑧脂肪は控える
- ⑨塩分は1日6g以下
- ⑩カビ毒に注意(チーズなどのカビは大丈夫)
- ⑪食品は腐らないように冷蔵庫に保管
- ⑫食品添加物や残留農薬に注意
- ⑬黒焦げのものは食べない(焼き魚程度は大丈夫)
- ⑭栄養補助食品に頼らない

※タバコは吸わない(特に追加したい項目)