

和田洋巳

長谷川充子

櫻 幸

がんには負けないからだをつくる

# 和田屋のごはん

アルカラインダイエットのすすめ



がん  
に  
負  
け  
な  
い  
か  
ら  
だ  
を  
つ  
く  
る

# 和 田 屋 の ご は ん

アルカラインダイエットのすすめ

# エントランス



はじめに 和木屋のコンセプト

## 健康なからだをつくる「食」

和木屋は、「からすま和田クリニック」が実践する「食」をみなさんに知ってもらいたいという思いから、いろいろなことを勉強し発信する京都烏丸御池にある町家です。和木屋では、和木屋式の食のワークショップ、来院される方々同士での意見交換会、生活を豊かにする楽しい催し物などを企画しています。私たちは、日々の食事をどのように考えているでしょうか。健康のため、家族とのコミュニケーションのため、楽しみのためなど、「食」にはさまざまな側面があります。しかし、このさまざまな「食」のかたちが私たちのからだをつくっている、そしてつくってきた、ということは見過ごしてしまっているかもしれません。

何年、何十年と続けてきた食生活が私たちのからだをつくり、時には病気の原因にもなります。豊かに食に困らず、そして医療の発達した時代だからこそ、見落としがちなのは普段の食の重要性です。私たち人間にとって、適切な食生活とはどのようなものなのか。和木屋では、「本当の意味でからだが好きこと、健康なからだをつくること」そのような手助けをすることを目標としています。

からすま和田クリニック 院長 和田洋巳



## やさしい気持ちでつくる和田屋のごはん

からすま和田クリニックで実践されてきた食事指導をもとに、この和田屋のごはんとしてまとめました。

「和田屋のごはん」では、医学的な食としての紹介だけではなく、おいしいごはんのレシピであることにもこだわっております。

日々の生活をやさしく、おいしく、楽しく過ごせるようにゆったりとした気持ちで読んでいただければと思います。

# 目次

はじめに	3
やさしい気持ちでつくる和田屋のごはん	5
がんには負けないからだと食事	9
がんには負けないからだ 食事・アルカラインダイエット	10
和田屋のごはんのポイント	11
炭水化物は精製していかないもので 控え目に摂る	12
塩分を控える	14
タンパク質は植物性のものや 魚で摂る	16
野菜・果物・きのこをたくさん摂る	18
脂質はからだによい油を選んで摂る	20
乳製品を摂らない	22
牛肉・豚肉・加工肉・ 硬化植物油・人工油を摂らない	24
梅エキスやファイバーフュー (夏白菊)を積極的に摂る	26
レシピの心得	28
塩分の話	29
下ごしらえ	31
玄米の炊き方や保存方法	32
和田屋のおだし	33
和田屋の野菜スープ	34
和田屋のサラダ	35

和田屋のドレッシング&ディップ……………36

和田屋の野菜ジュース……………37

和田屋のきのこ畑……………38

和田屋の具汁……………39

和田屋の干し野菜……………40

和田屋の甘酒……………41

和田屋のいつものごはん……………43

— 14日分 —

和田屋のとおっておきのごはん……………129

— 7日分 —

和田屋のとおっておきのごはんについて……………130

和田屋のごはんQ&A……………174

おすすめの食材・調味料等……………177

おすすめの油……………178

おすすめのお酢……………179

おすすめの豆……………180

おすすめの薬味・スパイス・ハーブ……………182

おすすめのおたすけ食品……………184

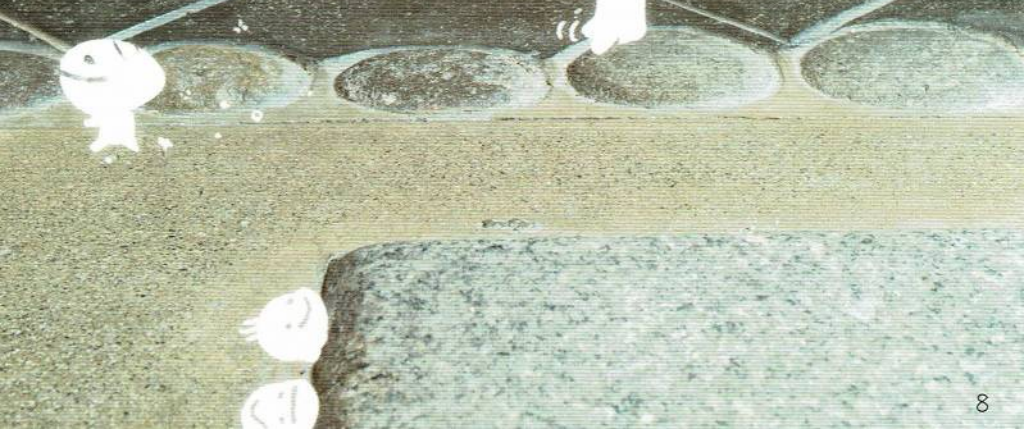
和田先生の日……………186

和田屋からみなさまへ……………188

おもなおかず……………190



# エントランス



がんには負けないからだ」と

食事・アルカラインダイエット



サ  
ン  
パ  
ル

がんには負けないからだ

## 食事・アルカラインダイエット

アルカラインダイエットとは

これまで、がんの発症は遺伝的なものが影響していると思われてきましたが、最近では、生まれてからの生活習慣の方が影響が大きいたことがわかってきました。

食習慣や生活習慣やいくつもの要素が積み重なり、からだの中で慢性炎症が続き、からだの中はがん細胞が育ちやすい環境となります。

そうならないような食習慣でがんには負けないからだに体内環境をつくりかえることができると考えます。

体内の過剰な酸性物質は尿に排出されます。その酸性物質が減ることつまり尿がアルカリ化する食事をアルカラインダイエットと称し、安全にがんの治療の効果を高めることにつながります(\*1)。またがんを予防することにもなります。

アルカラインダイエットはがんには負けないからだをつくるという基本となり、さまざまな治療をうけるうえで土台でもあります。この本ではそのような食事をご紹介します。

がん患者さんおよびその再発の予防や疑いのある方は、医療機関を受診なさってください。

## 和田屋のごはんのポイント



1 炭水化物は精製していないもので控え目に摂る



2 塩分を控える



3 タンパク質は植物性のものや魚で摂る



4 野菜・果物・きのこをたくさん摂る



5 脂質はからだによい油を選んで摂る



6 乳製品を摂らない



7 牛肉・豚肉・加工肉・硬化植物油・人工油を摂らない



番外

梅エキスやファイバーフォー（夏白菊）を積極的に摂る



ポイント!



## ポイント 1

**炭水化物は精製していないもので控え目に摂る。がんは糖分で生きている。**

炭水化物はからだの中で糖質となり、からだのエネルギーの源となる大切なものです。しかし精製された吸収のよいもの（白米・小麦粉など）で摂ると急激に血糖が上がりやすく、そのためからだの中でいろいろな反応が起こってしまいます。場合によってはがんを育てることもあります。

できるだけ精製していない玄米や全粒粉などで摂るようにしましょう。

## 糖質を たくさん含むもの



がん



成長



がん

\*和田先生の  
少しくわしいお話①

ブドウ糖ががんを育てる三つの働きとは？

一つ目に、がん細胞はブドウ糖を吸収してがんを育てるエネルギーを解糖によってつくり出します（ワールブルグ効果）。『がんに負けないところからだのつくりかた』 浜口玲央＋長谷川充子＋和田洋巳著、和田洋巳監修、WIKOM研究所、二〇一五年 22頁。

二つ目に、急に血糖が上がることで体内でIGF-1という物質が分泌されます。これは成長因子の一つでがんに対しても成長を手助けすると考えられます。

三つ目に、脂肪酸合成によりがん細胞をつくる材料となるといわれています（くわしくは、『がんに負けないからだをつくる』和田洋巳・松本恭著、春秋社、二〇一三年）。



## ポイント 2

### 塩分を控える がんは塩分を好む

塩分を控えることは、高血圧の方だけでなく、生活習慣病である糖尿病や腎疾患、さらにはがんの治療においても非常に重要です。

塩分がなければがん細胞は存続・成長できません。そのため、がんに負けないからだをつくるために、可能なかぎり塩分を控えることをおすすめしています。

\* 和田先生の

少しくわしいお話 ②

がん細胞は糖代謝でエネルギーを作るときにできた水素イオン ( $H^+$ 、プロトン) は塩分 ( $Na^+$ 、ナトリウムイオン) と交換する  $Na^+$  というナトリウムプロトンポンプを利用してを細胞外に排出します。排出された水素イオン (プロトン) はがん周囲微環境 (TME : Tumor microenvironment) を酸性とし免疫細胞などからがん細胞も守る働きをしていると考えられています。このポンプが活発に働かないように食事の塩分を減らすことや野菜を沢山摂ることなどで TME のアルカリ化を目指します。







茶-の-く

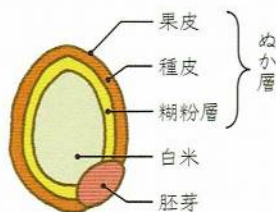


下ごしらえ



## 玄米の炊き方や保存方法

玄米は白米のように研ぐ必要はなく、水に浸し両手で数回擦るようにして表面の汚れをとり、2回ほど水を替えます。一晩水に浸します。



### 炊飯器

- ① 炊飯器の玄米モードで炊いてください。

### 圧力鍋

- ① 玄米にお米の1.5倍の水を入れます。
- ② 最初は強火で炊き、圧力鍋の圧力がかった状態になったら、弱火にして20分ほど炊きます。
- ③ 火を止め、ピンが下がったらできあがり。

\* 一度に多めに炊いて、1食分ずつ冷凍保存すると手間が省けます。

\* 胃腸の弱い方や、玄米が苦手な方は、三分つき・五分つき・七分つきから始めましょう。



### 土鍋

- ① 玄米にお米の1.5～1.8倍の水を入れます。
- ② 中火で炊き、沸騰してきたら弱火にし、30分炊きます。
- ③ 一度蓋を開けて、水がなくなっていたら30秒ほど強火にして火を止め10分蒸らします。
- ④ 保温する場合には土鍋と蓋の間にふきんをはさんでおくと、余分な水分がたれません。

## 和田屋のおだし

和田屋のごはんの旨みの基本となります。

和田屋のおだしを使うことで減塩にもつながります。

### 材料

- ・水…………… 2000cc
- ・昆布…………… 10cm
- ・かつお節（混合だしかつお）… 50g  
（うるめいわし …… 40g 花かつお …… 5g 粉末乾燥しいたけ …… 5g）

- ① 昆布に細かく切り目を入れ一晩水に浸しておきます。
- ② ゆっくり加熱し、昆布が揺らぎはじめたら引き上げます。
- ③ 中火にし、混合だしかつおを入れて5分ほど加熱し、こします。  
（雑味が出るので、沸騰させないように注意します）

\*おだしの残りは製氷器などに入れ、冷凍しておく便利です。

\*おだし 200cc あたりの塩分が 0.2g に相当します。



## 和田屋の野菜スープ

野菜スープはいろいろなものに活用できます。

### 材料

- ・キャベツ
  - ・たまねぎ
  - ・セロリ
  - ・にんじん
- ..... 各 200g
- ・水 ..... 1500cc
  - ・和田屋のおだし ..... 1200cc

- ① 材料をみじん切りにします。
- ② 水にみじん切りにした材料を入れ、強火にかけます。
- ③ 沸騰してきたら少し火を弱め、灰汁をこまめにとりながら、30分ほど炊いて、おだしを入れてひと煮立ちさせます。

- \* 1食分(180cc)ずつ冷凍しておくとうりやすいです。(約12食分に相当)
- \* トマトピューレとあわせてソースに活用できます。
- \* ご飯を煮込めばおじやになります。

### 〈トッピング例〉



+ 湯葉



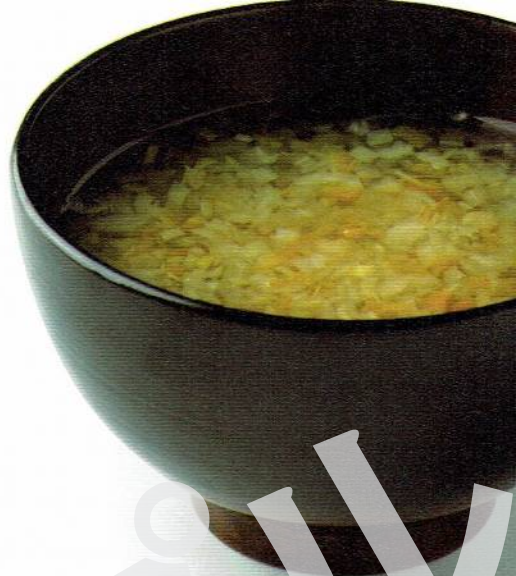
+ 大豆



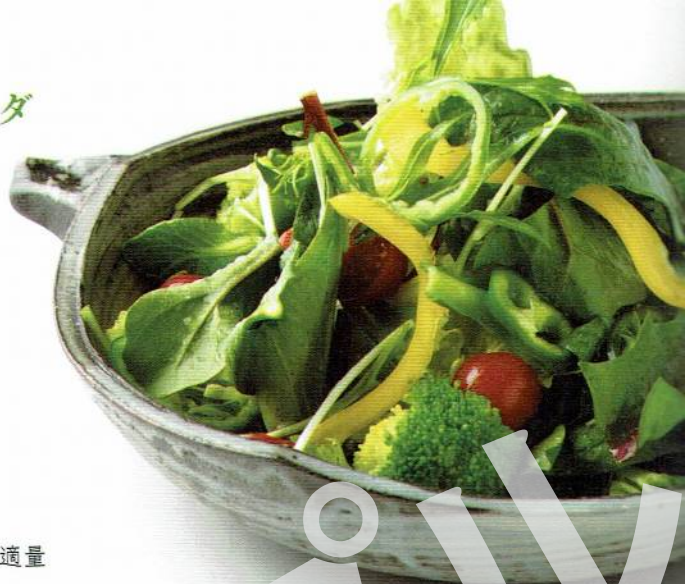
+ きのこと



+ ブロッコリー



## 和田屋のサラダ



### 材料

・旬の新鮮な野菜 …… 適量

\* 野菜は1日 400g ~ 800g ぐらい摂りましょう。

### 〈トッピング例〉



+ 大豆



+ ハナヒラタケ



+ 豆腐



+ クルミ・レーズン



和田屋のいつものごはん

— 14日分 —







# 1 日目朝食

## ジュース

にんじん	500g
レモン	1/2 個

## ハナヒラタケのサラダ

水菜	30g
セロリ	15g
サラダほうれん草	30g
トマト	80g
ハナヒラタケ	20g
和田屋のドレッシング	適量

\* ハナヒラタケは、  
オリーブオイルで  
ソテーしてもおい  
しいです。

- ① 野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ② ハナヒラタケはさっとゆがきます。
- ③ ①と②を混ぜて、ドレッシングをかけて盛りつけます。

## スープ

和田屋の野菜スープ	180cc
パセリ	適量

- ① 野菜スープを温めて、パセリを浮かせます。

## ご飯

玄米のご飯	80g
-------	-----

## 果物

キウイ	90g
和田屋の甘酒	適量
ミント	適量

- ① キウイは好みの大きさに切り、甘酒をかけ、ミントを添えます。



# 1日目 昼食

## ジュース

にんじん	300g
りんご	140g
レモン	1/2個

## 豆とアボカドのサラダ

アボカド	60g
金時豆	40g
レタス	30g
水菜	10g
セロリ	15g
和田屋のドレッシング	適量

\* 金時豆はたくさん茹でて、小分けにして冷凍しておく  
と便利です。

- ① 金時豆を茹でておきます。
- ② 野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ③ ①・②を混ぜて、ドレッシングをかけて盛りつけます。

## ねぎ湯葉そば

そば(乾麺)	80g
青ねぎ	30g
湯葉(乾燥)	45g
和田屋のおだし	300cc
しょうが	適量

\* ゆがいたそばは水でしめることで、しこしことした食感が味わえます。

\* 無塩なので、安心しておだしもいただけます。

- ① 青ねぎは斜めに切り、しょうがをすりおろしておきます。
- ② おだしを温めておきます。
- ③ そばをゆがき、水でしめた後②に入れ、火が通ったら湯葉も入れて温めます。
- ④ どんぶりに③と青ねぎを盛りつけ、しょうがを添えます。

## 果物

はるみオレンジ	100g
---------	------



おはようございます



# 1日目 夕食

## ジュース

にんじん .....	350g
パプリカ .....	100g
レモン .....	1/2 個

## サラダ

赤ピーマン .....	25g
大根 .....	20g
ベビーリーフ .....	20g
パプリカ .....	20g
和田屋のドレッシング .....	適量

- ① 赤ピーマン・パプリカ・大根はせん切りにします。
- ② 野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ③ ①・②を混ぜて、ドレッシングをかけて盛りつけます。

## 京風おでん

大根 .....	100g
里芋 .....	45g
焼き豆腐 .....	100g
菜の花 .....	10g
ごぼう .....	40g
れんこん .....	50g
卵 .....	1 個
和田屋のおだし .....	230cc
大豆の茹で汁 .....	100cc
青ねぎ .....	適量

\*大豆の茹で汁は、和田屋のおだしで代用できます。

- ① 大根は 2cm の厚さを 1/4 に切り、ごぼうは土を落とし斜めに切り、水にさらします。
- ② れんこんは 1cm の輪切りにし、酢水にさらし、少し固めに湯がきます。
- ③ 里芋は皮のままゆがき、皮をむきます。卵は茹でて半分に切ります。
- ④ 茹であがった野菜をおだしと大豆の茹で汁で炊きます。
- ⑤ 野菜におだしがしみ込んだら、焼き豆腐・卵を入れて最後に菜の花を入れてひと煮たちしたら盛りつけます。青ねぎを小口切りにして添えます。

## ご飯

玄米のご飯 .....	130g
-------------	------



## 2日目 朝食

### ジュース

にんじん .....	500g
レモン .....	1/2 個

### しめじサラダ

レタス .....	30g
セロリ .....	15g
畑しめじ .....	40g
パプリカ .....	20g
ピーマン .....	10g
オリーブオイル .....	10cc
和田屋のドレッシング .....	適量

- ① 畑しめじは、オリーブオイルでソテーしておきます。
- ② 野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ③ ①・②を混ぜて、ドレッシングをかけて盛りつけます。

### 小かぶらと三度豆のスープ

和田屋の野菜スープ .....	180g
小かぶら .....	60g
三度豆 .....	15g

- ① 小かぶらはくし形に切り、三度豆は4cmに切り、さっと湯がきます。
- ② 野菜スープを温め、①を入れてひと煮立ちしたら火を止めます。

### ご飯

玄米と黒米のご飯 .....	80g
----------------	-----

### 果物

はっさく .....	220g
------------	------





## 2日目 昼食

### ジュース

にんじん .....	300g	みかん .....	150g
レモン .....	1/2 個		

### サラダ

トマト .....	95g	セロリ .....	20g
水菜 .....	25g	和田屋のドレッシング .....	適量
にんじん .....	30g		

- ① 野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ② ①を混ぜて、ドレッシングをかけて盛りつけます。

### ピラフ

玄米と黒米ご飯 .....	100g	たまねぎ .....	30g
にんじん .....	30g	ピーマン .....	20g
青ねぎ .....	20g	オリーブオイル .....	12cc
こしょう .....	少々		

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマンを荒みじん切りにします。
- ② 青ねぎを荒く小口切りにしておきます。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、①を炒めます。火が通ったらご飯を加えさらに炒め、こしょうで味を調えます。
- ④ 最後に青ねぎを加え、さっと炒めを盛りつけます。

### かぼちゃスープ

かぼちゃ .....	130g
豆乳 .....	60cc
こしょう .....	少々

\*かぼちゃを裏ごしせず、豆乳を入れてミキサーにかけてもよいです。

- ① 荒く切ったかぼちゃをひたひたの水で茹でます。
- ② 茹であがったかぼちゃを裏ごしし、豆乳を入れて弱火でのばし、こしょうで味を調えます。

### おやつ

ふかしさつま芋 .....	140g
---------------	------



## 2日目 夕食

### ジュース

にんじん	500g	レモン	1/2 個
------	------	-----	-------

### サラダ

たまねぎ	40g	にんじん	30g
サニーレタス	15g	和田屋のドレッシング	適量

- ① たまねぎは薄切りにし、水にさらします。
- ② 野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ③ ①・②を混ぜて、ドレッシングをかけて盛りつけます。

### 豆腐ハンバーグ

豆腐 (木綿)	160g	ひじき (乾燥)	1g
卵の花	40g	卵	1/5 個
しいたけ	20g	スプラウト	25g
オリーブオイル	3cc	こしょう	少々
トマトソース	大さじ 2	和田屋の甘酒	大さじ 1

- ① ひじきはあらかじめ水で戻しておきます。
- ② 豆腐は水切りしてつぶし、ひじき・卵の花・みじん切りにしたしいたけ・卵・こしょうを加え混ぜ合わせます。
- ③ フライパンを火にかけ、オリーブオイルをひいて、焼き色がつくまで両面を焼きます。
- ④ トマトソース (107 ページ) と甘酒を温めさせて、ハンバーグにかけ、スプラウトを添えます。

### ラタトゥイユ

パプリカ	30g
ズッキーニ	50g
たまねぎ	75g
なす	85g
にんじん	30g
ホールのトマト	130g
オリーブオイル	2cc
こしょう	少々

※パプリカは色をきれいに仕上げたいので、最後に炒めます。

- ① 鍋を熱しオリーブオイルを入れ、たまねぎ・にんじんを炒めます。
- ② なす・ズッキーニを加え、最後にパプリカを炒め、ホールのトマトを加えて煮込み、こしょうで味を調えます。

### ご飯

玄米と雑穀米のご飯	130g
-----------	------

# 和田屋から みなさまへ



私は永年医療の現場の第一線で肺癌外科治療を行ってきました。どのように手術をして手を尽くしても再発する方が半数近くいることを経験していると、何か原因があるのではないかと考えるようになりしました。

大学を定年退職し、残る医師人生はこの原因を解明するのに懸けようと思ひ、私達が京都・烏丸御池に「からすま和田クリニック」

を立ち上げたのが、二〇一一年一月でした。それ以来、二〇一八年一月現在で三〇〇〇人を超える新しい患者さんが来られています。九十五%以上の方ががん患者さんでそのうち多くの方が進行がんの方です。

多くのがん患者さんの中には、普通ならどう考えても再発するであろう方が何ごともなく再発もなく経過している、いわゆる「がんサバイバー」という方がおられます。このような方々の中にその答えがあるのかと考えて患者さんの話を聞き、いろいろと調べてきました。

これらのほとんどの方が、「食事習慣の改善」を実践されていました。

その内容を調べれば調べるほどに食事からだが変わることがわかってきます。

「食」がどれほどからだにとって重要な役割をしているかという

こと。

現在の一般的ながん治療では特に抗がん剤治療では、食事指導はほとんど行われることがなく何でも精のつくもの・元気が出るものを好きなように食べなさいということがほとんどです。

しかしながら、がんができたときの食事のままで、つまりがんにとって都合のよいからだのままでは、がんは決しておとなしくなりません。

がん細胞は、正常の細胞とは異なる慢性炎症という環境下で生き延びる形質を獲得した細胞なので、エネルギー獲得様式、次世代再生能力、それらを行う化学反応の制御が、健康なからだを維持するという正常な細胞とは異なる「がん特有の代謝メカニズム」を有しています。

がんは体内で慢性炎症が生じてそこでの細胞の脱落・修復過程のストレスから発症することが原因

として大きいのです。

そのときの血液・尿の検査のデータには、がんが生じるからただの変化が現れています。

たとえば慢性炎症状態を強く示す指標が認められます。

また多くのがん患者さんは免疫不全の状態を示しています

(くわしくは和田洋巳・松本恭著「がんに負けないからだをつくる」(春秋社、二〇一三年)を読んでください)。

これらを治すため、がんでは無い健康なからだの血液や尿の検査のデータのパターンに戻すように、からだの中で「がん特有の代謝メカニズム」を働かせないような食事や生活の指導を続けていくと、その患者さん是从だが元氣になりがんが縮小し再発ががぜん減少してきます。また、抗がん剤の効果が出やすくなり、抗がん剤の副作用も軽減したりします。

最近、クリニックに來られているがん患者さんで、良くなる方

が増えてきています。尿のpHがアルカリ化している方にそのような傾向が見られます。これはAlkaline Diet (アルカラインダイエット)として、これからのがんの治療の基盤となることでしょう。

現在健康だと自覚されている方でも、もし血液検査のデータが、がんになる方向に向いてきているならば、生活指導・食事指導を行うことで安全な状態に戻すことができます。

食事を変えることでからだを整えることから自分の病氣を治す、がんをおとなしくさせることができれば本当にうれしいことです。

この本でそのことを勉強していただければ私たちの大きな喜びです。

和田屋では、「本当の意味でからだが好き、健康なからだをつくること」そのような手助けを

することを目標としています。

本書では、がんの方だけでなく、がんの原因となる生活習慣病の方、病氣ではなくてもより健康なからだを目指す方など、たくさんの方たちに和田屋流の食生活やライフスタイルを提案したいと思いません。

私自身も胃癌になりました。進行するとスキルス癌となるタチの悪いがんである印環細胞癌の診断を受け、二〇〇九年六月に胃亜全摘手術を受けました。

現在も元氣に臨床と研究に力を注ぎ、食生活は原則ここで示したような食事を今でも継続しています。

多くの病氣の方やいわゆる未病の方がこの食事健康になられることを願っております。

二〇一八年一月

京都中央区 和田屋 和田洋巳

## おもなおかず

・鰯の大葉巻き	115	・トマトスープ	85、159
・お好み焼き	89	・トマトパスタ	65
・オムライス	95	・トマトソース	107
・カプレーゼ	97	・トマトリゾット	107
・かぼちゃたかきびそぼろ	83	・とろろ丼	119
・季節の野菜カレー	103	・納豆オムレツ	109
・きのこそば	153	・納豆餃子	73
・きのこ鍋	173	・納豆グラタン	85
・キャベツ巻き甘酒かけ	165	・納豆のいそべ巻き	167
・京風おでん	49	・菜の花の煮びたし	59
・きんぴら	155	・ねぎ湯葉そば	47
・ラタトゥイユ	55	・白菜のたいたん	61
・けんちん汁	155	・ピーマンの豆腐詰め	127
・玄米ビーフン	91	・ひじきのたいたん	115
・小松菜のたいたん	71	・ひよこ豆と野菜のハーブソテー	73
・サーモンのぬか焼き	61	・ピラフ	53
・里芋のたいたん	125	・ブロッコリーの白和え	159
・鯖の香草焼き	97	・ほうれん草とえのき茸の煮びたし	91
・しいたけステーキ	109	・細巻き	71
・春菊のごま和え	143	・舞茸と三度豆のソテー	167
・白和え	67	・三つ葉のだし巻き	127
・ねぎ焼き	101	・ミネストローネ	141
・たかきびチヂミ	77	・野菜炒め	59
・筑前煮	67	・野菜のてんぷら	121
・つみれみぞれ鍋	79	・山芋とろろ	165
・豆乳スープ	147	・湯葉と小松菜のたいたん	143
・豆腐ステーキ	161	・湯葉巻き野菜	149
・豆腐のきのこ畑あんかけ	137	・れんこんまんじゅうきのこ畑あん	161
・豆腐ハンバーグ	55	・和田屋の干し野菜のきんぴら	125



### 和田 洋巳 (中央) (わだ ひろみ)

1943年 大阪府生まれ。

京都大学医学部卒業。医学博士。

京都大学胸部疾患研究所、京都大学再生医科学研究所を経て

京都大学大学院医学研究科器官外科（呼吸器外科）教授。

現在は京都大学名誉教授。からすま和田クリニック院長。

日本がんと炎症・代謝研究会代表理事

著書に「がんとエントロピー」(NTT出版)、「がんに負けないからだをつくる」(春秋社)ほか。

からすま和田クリニック

〒604-0845 京都府京都市中京区烏丸通御池上る二条殿町538 ヤサカ烏丸御池ビル2階

TEL 075-213-0080 <http://www.karasuma-wadaclinic.com>

### 長谷川 充子 (右) (はせがわ みちこ)

2010年から和田先生の下で勉強をしている。和田式臨床の現場で、患者さんの変化を目の当たりにし、診療にも反映しつつ、自身も食の大切さを実感・実践し、セミナーなど積極的に発表している。

### 桜 幸 (左) (かたぎ みゆき)

京都生まれ。2007年から和田先生のお手伝いをしている。食を大切に作る家庭に育ち、和田先生の医療と食の関係に感銘を受け、今回の「和田屋のごはん」の料理を担当している。患者さん向けの「食」ワークショップもおこなっている。

### 参考文献

(\*1) Effects of an Alkaline Diet on EGFR-TKI Therapy

in EGFR Mutation-positive NSCLC Reo Hamaguchi ANTICANCER RESEARCH 37: 5141-5145 (2017)



料理制作	梶 幸
調理アシスタント	白井 隆子 川崎 弘子 武村 恵 中條 由樹 (社会医療法人財団エム・アイ・ユー麻田総合病院 管理栄養士)
	梶 真咲 (栄養学科学生) 坂井 せい子 山本 弘美
撮影	長井 弓枝
編集・イラスト	宇佐美 毅 (anno lab) 井原 正裕 (anno lab) 坂本 耕平
原稿執筆	長谷川 充子
編集協力	石島 寿道
撮影協力	株式会社柚子屋本店 (山口県萩市) 乾物商ノムラ (京都中央区) 鈴木毅写真事務所

## がんに負けないからだをつくる 和田屋のごはん

2014 (平成26)年 10月 1日 初版第1刷発行  
2016 (平成28)年 2月 1日 第2刷発行  
2018 (平成30)年 5月 28日 第2版発行

---

著者	和田 洋巳 長谷川 充子 梶 幸
監修	和田 洋巳
発行者	和田 洋巳
発行所	株式会社 WIKOM 研究所 〒604-0842 京都市中央区押小路通東洞院西入西押小路町119番地 TEL 075-223-3223 FAX 075-223-3222 <a href="http://www.wikom.co.jp">http://www.wikom.co.jp</a>
装丁	宇佐美 毅 (anno lab)
印刷・製本	西日本ビジネス印刷 株式会社

©2014 Hiromi Wada, Michiko Hasegawa, Miyuki Katagi

本書の無断複写(コピー)は、著作権法上の例外を除き、著作権侵害となります。  
乱丁・落丁本はお取り替えいたします。定価はカバーに表示してあります。  
Printed in Japan ISBN978-4-908066-00-9