

最強が生き抜く



がん

京都大学名誉教授
からすま和田クリニック医師

和田洋巳

カギは
アルカリ化!

がんを克服した名医が教える、
がんを負けない体をつくる食習慣

がんに負けない 和田屋のごはん

基本の 下ごしらえ



玄米ごはん

→158ページ

白米に比べ、血糖値の上昇が緩やかに。ビタミンやミネラルなどの健康成分もたっぷり。



野菜サラダ

→160ページ

旬のものを選べば、栄養価も高くなります。



和田屋の おだし

→159ページ

旨味の基本。毎日の食事に取り入れることで減塩にも。



ドレッシング

→161ページ

良質の油を使って、サラダのお供に。



ディップ

→161ページ

野菜スティックなどにつけるとおいしいです。



→178、179ページ
細巻きの酢飯の味付けは、
はちみつと酢でさっぱりと



昼

→182、183ページ
焼酎にハーブをふんだんに使えば、塩分は不要に



夕

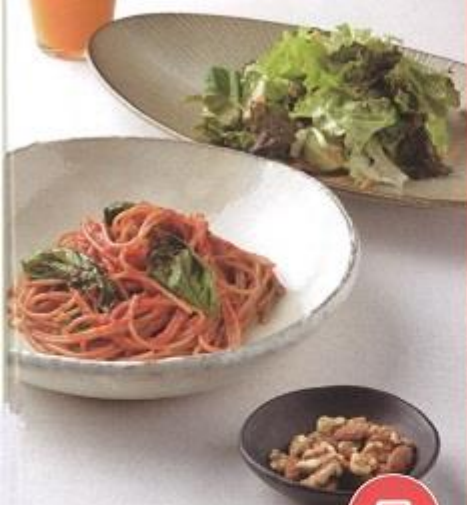
→180、181ページ
ビーマンの豆腐詰めは、お弁当にもおすすめ



夕

再発を防ぐ治療食 バリエーション

→214、215ページ
洋食派の人にもびったり。
全粒粉スパゲッティ
で作るトマトパスタ



昼

夕



→218、219ページ
コクのあるヘルシーな
カレーは、ルウから作
るのがポイント

がん・生活習慣病を
予防する
長寿食
バリエーション

昼 or 夕



→216、217ページ
玄米と古代米を使った
うな井で、栄養もエネ
ルギーもチャージ

第1章

標準がん治療の
「限界」を乗り越える

どうせやるなら「がん治療」

私が京都大学医学部に入学したのは1963年のことです。

ただ、私は最初から積極的に医者を目指していたわけではありません。

実は、私は生物学に興味があり、昆虫の研究をしたいと思っていました。それで、大阪の生まれだったこともあり、大阪に近い京都大学農学部入門を叩いたのです。

ところが、いざ農学部に入學してみると、私が教えを請いたいと思っていた先生、昆虫研究の世界では有名だったその教授が、間の悪いことに退官してしまつたのです。

この先生がおられないなら昆虫学者を目指しても意味がない……。こう考えた私は入學から半年で農学部を中途退學し、翌年の春、京都大学医学部に入學し直しました。

かといって、当初の私は何か世の中に胸を張って語れるような志があつて医者を目指

したわけでもありませんでした。

正直に申し上げますと、私は当時から「他人に頭を下げる職業は自分には向かないのではないか」と思っていました。

そう考えると、昆虫の研究者になることを諦めた今、自分1人で生きていくことのできる職業といえ、弁護士か公認会計士か医者くらいしか残っていない。ところが、私は口が達者ではないから弁護士はダメ、計算もあまり好きではないから公認会計士もダメということ、やはり医者になるしかないかと心に決めたのです。

そして、医者として何を専門にするのかを決めたのもまた消去法でしたが、「どうせやるならがん治療がいい」という漠然とした思いはありました。

そうすると、内科ではがんを治せそうもないからダメ、脳外科では患者さんに麻痺などが残って治療の達成感がないからダメ、消化器外科には師事したいと思える教授がないからダメ、ということ、結局、京都大学の胸部疾患研究所でがん治療を学ぶことに決めたのです。

京都大学胸部疾患研究所の起源は1941年に設立された結核研究所で、その後は京

都大学再生医科学研究所に改組されて現在にいたっていますが、当時の胸部疾患研究所には「どんな研究をしてもかまわない」という自由な気風がありました。その点も私の生来の性格にマッチするのではないかと考えたのです。

その後、私は呼吸器外科の助手、講師などを経て、最終的には京都大学大学院医学研究科器官外科（呼吸器外科）教授の職を拝命しました。

ところが、その間に手がけた教多くのがん治療を通じて、私は標準がん治療の「限界」を思い知らされることになりました。そして、京都大学医学部附属病院時代に得たこの貴重な経験が、私がその後確立した「食生活の改善を中心とする全く新しいがん治療」の地平を切り拓くことになったのです。

治療食、緊急食、
長寿食に共通する

下ごしらえ

02 和田屋のおだし

「和田屋のごはん」の旨味の基本は
おだし。和田屋のおだしを毎日の食
事に取り入れることで減塩にもつな
がる（和田屋のおだしの塩分は
200ccあたり約0.2g相当）。

{材料}

- ・水——2000cc
- ・昆布——10cm
- ・混合かつおだし——50g
（うるめいわし40g、花かつお5g、
粉末乾燥しいたけ5g）

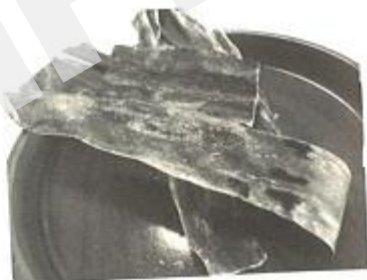
{作り方}

- 1 昆布を鍋で一晩水に浸す。
- 2 一晩浸したものをそのままゆっ
くり加熱し、昆布がゆらぎ始め
たら昆布を引き上げる。
- 3 混合かつおだしを加え、中火で
5分ほど加熱する（雑味が出る
ので沸騰させない！）。
- 4 ステンレスポウルにふきんなど

をかけ、鍋の中身をこして移せ
ばできあがり。

{保存方法}

和田屋のおだしの残りは、製氷器な
どに入れて冷凍保存しておく、比
較的長期の保存ができて便利。



昆布(上)と混合かつおだし(下)