

# 加工・精製炭水化物食品は 摂らない方がいい



(株) WOKO の和田和子氏

このほど発足した社団法人「ガンになりにくい体質をつくる会」(東京・千代田区、理事長・和田洋(京大名誉教授)では、都内で1月中旬、第1回健康セミナーを開催

め、生活習慣などを、実際に、糖質制限食や梅肉エキス、紅豆杉エキス、低量の抗ガン剤などを交え、ガン治療に成功した事例などを紹介した。中でも日本雑穀協会ア

ドバイザーの和田和子氏は、食の現状として「油と砂糖の摂り過ぎが発ガンや高血糖を招く」とし、とくに砂糖では、アイスクリーム1人分80g中14g、缶コーヒー100mg中に14g、カステラ100g中に37gなど、驚くべき比率で含有して

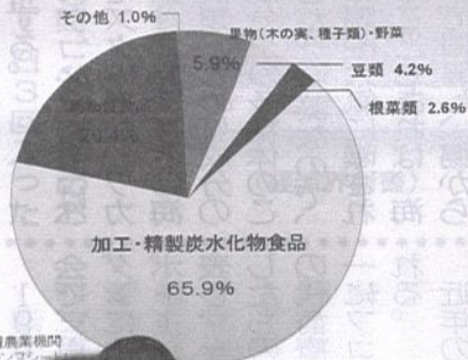
いること明らかにした。砂糖は1日角砂糖5個合計20gが適量とされるのだが、こうした食品だけでも所要量を超えてしまうものが市販される。この人工調味料が体内のビタミン・ミネラルを奪い、臍臓に負担をかけたり、一気に高血糖や低血糖をまねき、キレの原因となったり、上述したように体が糖化され、細胞や組織を変性、老化を招く原因になったりするわけだ。

中에서도日本雑穀協会アドバイザーの和田和子氏は、食の現状として「油と砂糖の摂り過ぎが発ガンや高血糖を招く」とし、とくに砂糖では、アイスクリーム1人分80g中14g、缶コーヒー100mg中に14g、カステラ100g中に37gなど、驚くべき比率で含有して

和子氏は、このほか、砂糖が高含有する食べ物として、菓子パンやスナック菓子、チョコレート、ケーキ、清涼飲料水などを上げた。

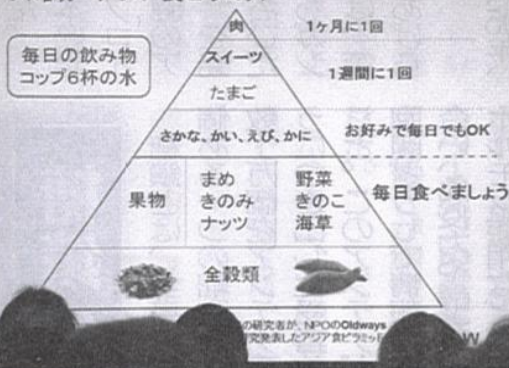
同会では、無料会員を募集し、ガンを予防・治療できるセミナーを全国的に啓蒙する意向だ。問い合わせ先は、事務局 ☎03-62668-6002

現状 私たちが食べている食べ物の割合



65.9%も加工・精製炭水化物を摂っている

知識 アジア食ピラミッド



長寿食は全穀類や果物、野菜、魚、貝類など

この人工調味料が体内のビタミン・ミネラルを奪い、臍臓に負担をかけたり、一気に高血糖や低血糖をまねき、キレの原因となったり、上述したように体が糖化され、細胞や組織を変性、老化を招く原因になったりするわけだ。

体内で発ガンしている場合では、5面の日本統合医師の会・宗像久男会長が指摘するようにガン細胞はブドウ糖の取り込みは16倍高いとされるので、白米、白パン、うどんなどの精製された白い食品は避けるのが賢明だ。