



がん予防になる野菜の食べ方 - 野菜の力を正しく引き出す調理と食事法

★
4.98

満足	まあ満足	どちらでもない	やや不満	不満
98%	2%	0	0	0

□ 最も印象に残ったこと、学んだこと、満足／不満に感じたことなどについて教えてください。

がんについて、ここまでわかりやすく聞いたことがなかったので、今回のお話はこれから、もし、私や身近な人ががんになる事があるとしたら大変貴重な話になると思いました。そして、がんにならない食べ方を実践すれば、無駄に怯える事なくがん予防の生活ができると確信が持てました。いつも目から鱗のお話しありがとうございます。野菜に含まれている成分が発癌物質になると初めてしりました。メリットが沢山あるアブラナ科の野菜も気をつけて取らないと、逆にがんリスクをあげてしまうなんて考えた事ありませんでした。伝統的な調理法には意味がありそれを簡単だから、便利だからと変えてしまうリスクも併せてなるほどと思いました。(小林亜紀さま)

放送大学でがんについて受講していたときに、がんのリスク要因についてのデータは見たことがあったのですが、今回具体的なライフスタイルをしっかりと学ぶことができ、より知識が深まりました。まず、あらゆる手段を駆使して生き延びようとするがん細胞の貪欲さに驚きました。がん細胞の栄養補給源や成長経路を知ったからこそ、例えばがんと診断されたら乳酸が溜まるような生活を避けるといった対策がなぜ必要なのか理解することができました。野菜の力を120%活かすための食べ方についてのレクチャーでは、野菜全般が持つ特徴と、それぞれの野菜が持つ個性を踏まえた調理法をたくさん知ることができたので、日々の生活で実践していきます。身近な食べ物が、硝酸塩を体内で有害とならないように変化させられるということには感動しました。各国の伝統的な料理の中には"発がんコンビ"プラス"それを防ぐ食材"の食べ合わせがあると気付き、古くから伝わるものには理由があるのだと感じました。ビーガンやマクロビオティクスなどは健康だけでなく精神面や哲学的、政治的な面もあるので、いい悪いというものではないけれど、少なくともがん予防の観点からは、本当に健康に配慮した生活というのは、流行やファッション、ポリシーとしての食事ではなく、確かなエビデンスに基づいて冷静に考えることが必要だと感じました。(山田紗希さま)

・ 今回もたくさんの驚きと不思議な事実を知ることができ、あっという間の時間でした!印象に残ったことは、味噌

ご協力、ありがとうございました。



汁の凄さ。野菜と魚の組み合わせも衝撃的でしたが、レクチャー聞きながら、ゾツとしていました。味噌汁で、その問題が解決するなんて。本当に和食ってなんて素晴らしいんだ!と感動しました!その他にも昔からの伝統的な組み合わせや食べ方には、意味があるものが多いということに、偶然ではなく、祖先が見つけてくれたいにしえからの知恵のようなものが今でも受け継がれていることに感動し、これからも引き継いでいかなければと思いました。昔の人の知恵は本当に凄いですね!そしてスルフォラファンについても、抗がん作用があることは知っていましたが、そのままでは成分にならないなんて…そんな大切な情報は全然知られていないことにもびっくりです。どの情報も上っ面の情報だけでは何の役にも立たないのだと痛感しました。そして全ての基本になるのはやっぱり、私たちが毎日食べるものとライフスタイル!これこそが、がんを予防することも可能な方法なのだと、今回も統合食養学の凄さを感じるレクチャーでした。今回が最後の講義だなんて、本当に信じられないくらい7ヶ月間があつと言う間でした!たくさんの感動と学びをありがとうございました。私はこれからも統合食養学を学び続けて、自分のものにしていきたいと思います。大満足です!(田室あゆみさま)

- ・ がんの要因のほとんどがライフスタイルが要因と知り、食品添加物、インスタント食品たっぷりの人生でしたが、半年間講義を受け、その締めくくりとして改めて健康な食生活、生活の大切さを心に刻む時間でした。バランスの良い食事と適度な運動、ムクミ解消、発汗、野菜中心の食事でがんを防ぐということですが、半年で学んできたことですね。これを怠っていると最終がんになってしまうのか、、、と、日々の積み重ねですね。カラフルな食卓、東洋医学の陰陽のバランスで(海と山)ということは意識したことがなく、気にしていきません。野菜の調理法では、知らずに栄養素を流していたり、体に悪いことを結構して、ほんと、知ってよかったと思えました。人参だけの調理法が全く浮かんでなかったのも、きんぴらやてんぷらも挑戦してみたいです。また、野菜が発がん性物質になるというのは衝撃で、「けっこうやってる」でした。毒を作っていたのかと唖然としました。私はお刺身が好きで、週1は食べてます。そして、大根のツマも野菜を食べよう!もったいないと一緒に食べてました。がーんです。知れて良かったです。焼き魚のスタチにもこんな深い意味があったとは、、、とビックリでした。そして、日本食ってすごいと思えました。なかなか朝から魚定食を食べる余裕が今はないのですが、ごはんとお味噌汁を土日だけでも少しずつ移行していきたいと思えます。リンゴのペクチンは、すごいことだとおもいました。誰かの犠牲があり、新しい発見があったのだと、感謝です。有害物質を排出するしくみが旬の食べ物を食べることに繋がっているというのも人類の進化をありがたく思うお話でした。土中の細菌ががん細胞を殺すということを知り、明るい気分になりました。もっと庭の草取りしようと思えました。しかし、毎日カラダの中では小さながんの卵ができて、隙あらば仲間を増やし、血管新生していくのを聞くと、もう日々油断できないなと思えました。体重も多いので、美しさだけでなくガン予防としても減量が必須なのだと知り、知りませんでした。ヨモギの成分ががん細胞を殺すということ。日本のヨモギは1/10と残念ですが、道端に生えてる身近なヨモギががん細胞だけを死滅させる成分をもっているのはビックリでした。ゲルソン療法は初めて聞きました。やり切るとご本人とその周りの人たちの熱い思いもがんを寛解に導くのかもしいかなと思えました。お酒もがんになりやすいという事実、真っ先にやめないといけないことですね。簡単に手に入るんですよ、お酒。昔よりもお酒は買いやすくなっているなと思えます。このデータを何度も見て、脳に「毒」とインストールしていきます。大満足です。(山本有希さま)

- ・ 野菜はただたくさん食べれば良いというわけではなく、調理法や他の食材との組み合わせや食べ方によって、野菜の持つ力を十分に発揮できたりできなかったり、毒になってしまう事もあるのを知り衝撃を受けました。昔の人はブリ大根には梅干しを入れたり、菜の花にはカラシを入れて調理していたなど、科学的な根拠を知らずとも体にとって良い調理法が自然にできていて凄いなと思いました。日本食はユネスコ無形文化遺産で、日本食の一汁三菜や四季折々の食材を使う所など素晴らしさを改めて感じました。地元の郷土料理にも興味が湧いてきました。それから、土中にいるがん細胞を殺してくれる細菌の存在を初めて知りました。これから、大スターになる予感しかしません。土にもっと触れ合いたいです。しかし、ガンにならないのが何よりですので、今回のレクチャーで学んだガン予防でできることから、日々の生活に取り入れていきたいです。大満足です(松本枝里さま)



- 古くから伝わるのが科学的な観点からも正しいと証明されていたり、人の体の仕組みがよくできていることは、今までのレクチャーにもあったと思いますが、今回「旬のものをいただくこと」も理にかなっているとわかり、感動しました。単純に、旬のものは新鮮でエネルギーがあり健康的とは思っていましたが、そもそも人の体は自然の恵みを受け取り、それを活用できるように進化したのだなと思いました。とても満足です。セルフドクターコースのレクチャーは最終回でしたが、個人的には、最後というより、新しい始まりの手前、といった気持ちでした。まずは課題を提出して、無事に修了したいと思います。引き続きよろしく願いいたします！（廣谷玲子さま）
- 今回はがんについてでしたが、やはり、がんというのは一筋縄ではいかない、そう簡単に治る物ではないというのがよく分かりました。よく、「末期がんを私はこれを食べて克服」とか言って、SNSで紹介されていますが、それはたまたまその方に合っただけで、全ての方に当てはまらないというのがヒシヒシと分かりました。このコースでは正しい情報を教えて頂き、本当に私の頭の中は鎖だらけになっていましたが、一つ一つパキンパキンとクリアになっていきました。色々な面から見ても、人間の体は自然に逆らってはいけない、やはり、ちゃんと生きていけるように季節に応じた食べ物を用意してくれているのですね。やはり旬の物は体にいいというのが改めて実感できました。食生活を正しくする事で健康に近づけるとというのがよく分かりました。それにしても昔の人はえらいなーと思うことがたくさんあり、新しいことばかりが正しくはないのだなーと思いました。とてもとても満足しています。このコースに出会えたことにより、自分の人生ががらりと変わったように思います。次のコースに向けてもどんどん正しい方向に向かっていきたいと考えています。よろしく願いいたします（川原直子さま）
- がんの原因が遺伝よりも圧倒的にライフスタイルの要因が大きいということは、100%ではないにしろある程度までは自分でコントロールできるということなので、今回のレクチャーで学んだ知識は将来的にも本当に大きな価値があるなと思いました。がんが増殖・転移するとき体内で何が起きているのかなどの理屈の部分と、具体的に何をどのように食べると効果的なのか、野菜の切り方や調理のポイントなど実践的な内容が学べたので早速意識していきたいと思います。野菜は様々な健康効果がある中で、健康のために食べているのにも関わらず発がん物質に変わってしまう食べ方もあることにとっても驚きました。それを防ぐための方法や、そのために積極的に摂取したい栄養素に合わせて調理法を工夫できることも興味深かったです。何となくのイメージではなく、バランスよく食べることが良いといわれる根拠を知ることができたり、各調理法や、昨今よく聞く様々な食事法のメリットとデメリットを知れたことは、情報を判断する上でとても役立つ内容でした。根拠のある知識や理屈を学ぶことができただけでなく、実践に落とし込める知識を多く得ることができ、知ることによって食材のみならず、巷に溢れる情報を選択する上でも少しずつ見極めができるようになっていくことが私にとって特に大きな学びです。改めて「知ること」は大切だなと実感しました。（K.I.さま）
- 野菜の調理方法について、野菜の種類ごとに栄養をより多く摂るための方法があるという話が料理をするときの参考になりました。日々の料理にひと手間加えるだけの方法も多々紹介されていたので、取り入れてみたいと思いました。またおばあちゃんの知恵袋的なもので科学的に証明されているものがあるという話が面白かったです。がんに関する話では、発生のメカニズムについてレクチャー前は細胞のコピーミスが原因という理解の深さでしたが、しっかり学ぶことが出来ました。がんに対する自然療法について、ゲルソン療法というものがあることを初めて知りました。がんを発症してから食事療法を用いて対処することは、金銭的にも精神的にも大変だということがよくわかりました。日々の小さなことに対しても自分が選択しているという意識を持つこと、選択するための知識を持つことが必要であると思いました。（A.M.さま）
- 病院や健診で家族の病歴を聞くことが多いので、癌の遺伝的な影響は大きいイメージを持っていました。講座で癌の原因の多くがライフスタイルであることが分かり衝撃でした。今や2人に1人は癌になるとよく耳にしているからです。講義を通して、現代人の生活習慣や食習慣が癌を誘き寄せってしまう程に大きく乱れてしまっている現実を目の当たりにしました。多くの人が癌になるから、癌になってもしょうがないわけではなく、予防ができると感じました。健康診断に行けば病気の早期発見は出来るかもしれませんが、予防をすることはできません。ま

ご協力、ありがとうございました。



た、食べ物には素晴らしいパワーがあるので、時に薬になるとも言いますが、癌を発症してしまえば食べ物で病気を治すことは難しいです。だからこそ普段からの予防に注力することが大切だと改めて実感しました。日本は新鮮な色とりどりの食材が手に入る恵まれた国です。そして色んな調理方法の文化が根付いており、癌予防の食事の要素はたくさん詰まっていることを発見しました。だから難しいことは考えなくても、昔から受け継がれてきた日本の食の形を実践すれば、病気予防ができるのだなあと思いました。もちろん日本食以外にも美味しいものもたくさんあるので、食を楽しみながら取り入れていこうと思います。健康のための文化がすでに私たちの側にあることに感謝の気持ちを忘れずに、食材の選択から食べるまで楽しんでやっていきたいと思っています。

(T.U.さま)

- ・ 食事の都度何を食べるかの選択の大切さを再認識させてもらえました。食材は元より調味料も自分や家族の身体を作る材料と言う認識で原材料表示をしっかりと確認し選びたいと思います。添加物を日々摂取して何らかの病気になるかもしれない可能性を、値段はお高くなるかもしれませんが無添加や無農薬、有機に置き換える事で将来の健康への投資と考えれば反対にお安い買物かもしれないと思うのです。野菜の正しい食べ方を教えていただいたのはとても勉強になりました。ブロッコリースプラウトはよく食べる食材で、まさに根の部分だけ切り落としていたので早速今晚から細かく切って食べ始めました。塩分の注意は必要ですが忙しい朝でも摂れる味噌汁にはしっかりこだわりたいと思いますし、東京大学佐々木教授の研究結果も目から鱗でとても興味深かったです。森先生、いつも様々な情報をわかり易くご教授頂き有難うございました。(岩元智子さま)
- ・ がんは遺伝的要素もあり、生活習慣病と位置付けて良いのか疑問に思っていたのですが、がん細胞と免疫力の関係から、日々の食生活で予防行動を取れる病気であると理解することができました。虹色に野菜を摂り、様々な調理方法で食べることを意識して行きたいと思います。最近は鍋かパスタばかりになってしまっていたので、一汁三菜を意識した和食のレパートリーを増やしたいと思いました。野菜の調理方法で、おくらの水を水にさらすと食物繊維が増加する方法がとても興味深く試してみたいと思いました。毎日楽しみながら調理をし、丁寧に味わって食べる生活を送りたいと思います。改めて朝食の大切さも感じ、朝ごはんにスープを一品プラスするようになりました。季節に合わせて具材や献立を変えて、豊かな食生活を送りたいと思います。ゲルソン療法のドキュメンタリー映画をととても気になるので観てみようと思いました。森先生、とても分かりやすく、確かな情報に基づいた丁寧な講義をありがとうございました。(村田有以さま)
- ・ がん予防に血管がどれだけ強いかが関係あることを知りませんでした。確かに高血糖の状態や肥満が良くないこと、野菜の多い食事、適度な軽い運動が大事なことを考えると分かることと思いました。また、アブラナ科の野菜は身体に良いとばかり思っていました。調理の仕方、食材の組み合わせに配慮がいることを学ぶことができました。硝酸塩のことは聞いたことがあったのですが、日頃あまり考えずに食べていたので、これから気を付けていきたいと思いました。がん予防について初めて聞くことが多く勉強になりました。(釘宮千鶴さま)
- ・ ガンの成り立ち、増殖の仕組み、オートファジー、予防、殺す、そして予防になる野菜の食べ方、野菜がそもそも原因にもなりうることについて、系統立てて教えてくださりとても分かりやすかったです。説明がとにかく分かりやすく、二時間の講義内容がすぐ知識として身に付きました。早速実践します。単発受講だったのですが、ブログは拝見していて、正しい知識が詰まっていて、実際受講して生で先生の説明を聞いてとても良い時間になりました。すごく健康に対する価値のあるセミナーでした。ありがとうございました。(田中佑子さま)
- ・ 野菜が組み合わせで発がん性物質になることに驚きました。発がん物質にならないための調理法と献立を具体的に知れてよかったです。改めて日本食は素晴らしいと思いました。日々の献立でも取り入れていきたいです。また、お酒好きな私としてはレクチャー最後の話も印象的でした。がんの血管新生の話もとても分かりやすく参考になりました。(上杉沙祐里さま)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ 食べ合わせを考えず、食事をすると発がん物質を発生しかねないことが印象的でした。普段から野菜と魚を食べるように心がけています。良質なオイル、柑橘類と一緒に取ることを考えたことはなかったのですがとても勉強になりました。(野村麻由さま)
- ・ 摂りたい栄養素を考えて、調理方法を変えること。例えば、トマトを食べるなら生で食べるのが一番だろうと思っていましたが、栄養素によっては火を通して食べるのが良いということを知り、それぞれの野菜の持つ個性をもっと知りたいと思いました。これまで、野菜をメインにした献立を作ってはいましたが、発がん性物質生成を防ぐための食べ合わせや、その栄養素を存分に引き出すための食べ方までには考えが及んでいませんでした。野菜の奥深さに驚きました。(中島愛子さま)
- ・ なんとなく知っていたガンができる際の内部協力者、血管新生の仕組みなどを知り、『癌の9割はライフスタイル』が印象に残りました。そして野菜の持つ力!知れば知るほどすばらしいです。調理法や食合わせなど具体的に知らないことだらけでした。野菜をとればいいだけではなかったのです。お酒、お肉、加工品と発がん性、、、。そして大事なオートファジーの仕組みと役割。知ることができて本当によかったです。私はステージ0の乳がんを経験しているのですがこの講座を受けたことで府に落ちることが多くあり先のことを案ずるよりまずはできることから行動と思い、早速お料理を作る際の材料選びが変わりました。(すぐに手抜きしてしまうのですが続けていきたいと思っています。(小出淡也子さま)
- ・ とりあえず野菜を種類多く食べていけば、ある程度の病気を予防できると思っていたのですが、口のなかのバクテリアなどと混ざることによって、発ガン性物質に変化することは大変驚きました。しかし抑制することができる方法は、取り入れやすいので早速やってみます。また、食材の特徴や身体のお悩みに合った調理法や献立、ワンプレートを工夫することで、野菜の栄養を120%摂取できるのであれば、ただ沢山食べるより、摂り方・作り方を工夫して効率よく健康体を目指したいと感じました。今まで食事のバランスには気をつけてはいましたが、様々な調理の仕方や食べ方により、食材の恩恵を受けられなくなる事もあると学ぶ事が出来ました。その中で一番驚きだった事は、消化の途中で発ガン性物質に変わってしまう事です。しかし、今回その対策を教えて頂く事が出来て、早速実践しています。また、アブラナ科の野菜の食べ方にも大変興味深く、今まで勿体無い食べ方をしていたと気付く事が出来ました。朝食をきちんと摂り、黒ゴマペーストもレクチャー以来続けています(小林摩李穂さま)
- ・ 野菜にたくさんの発ガン物質が含まれていることです。野菜は体にとっていい影響があると思っていませんでした。しかしその発がん効果を打ち消す方法も興味深かったです。そしてゲルソン療法をしっかりと守ってきた人のみが、ガン寛解したことも驚きで印象深かったです。命がけてたくさんの代償はありますが、食事などで治せるなんて本当に凄いことだと思いました。記事も読ませていただきます!統合食養学の食べてはいけないものをつくらない。という考え方がとても優しく感じました!また昔の日本人の食べ物の知恵が東洋医学でも通じる事が多かったことにも驚き、昔ながらの食べ方もなにか意味があることなのかもしれない。と食べ方の組み合わせや調理方法などの意味をもっと知りたくなりました!(恩田亜希子さま)
- ・ がんは遺伝がほとんどと思っていましたが10%に満たない事に驚きでした。がんになるメカニズム等も詳しく教えて頂く事が出来て、思っている以上にがん細胞は賢くやっかいな存在であると感じました。いつも、その時々課題にあった食材の調理方法や摂り方などをちせ先生は詳しく教えて下さいますが、今回はより実践しやすいものが多かったのが大変有り難く感じています。しかし、ヴィーガンになってもお酒を飲めば無意味になるほどがんにも良くないものと学び、お酒に対しての考え方が大きく変わりました。がんは遺伝がほとんどと思っていましたが10%に満たない事に驚きでした。がんになるメカニズム等も詳しく教えて頂く事が出来て、思っている以上にがん細胞は賢くやっかいな存在であると感じました。いつも、その時々課題にあった食材の調理方法や摂り方などをちせ先生は詳しく教えて下さいますが、今回はより実践しやすいものが多かったのが大

ご協力、ありがとうございました。



変有り難く感じています。しかし、ヴィーガンになってもお酒を飲めば無意味になるほどがんにも良くないものと学び、お酒に対しての考え方が大きく変わりました。(鈴木美紀さま)

- 血管新生、がんが自身に栄養を供給するために新たな供給パイプラインを作り出す、ガンが広がっているしくみに驚愕しました。血管を強く保つように、バランスの良い食事を正しい調理法で食べることの大切さを学びました。また、単に野菜といっても野菜によって食べ方で栄養素が変わるという、食べ物の奥深さにも驚きでした。今までは野菜を食べてる=健康的と思っていた部分があるので、とても勿体ない食べ方をしていたと思います。今後は調理法を意識したいと思います。一汁三菜が世界遺産に登録されたこと、知りませんでした。焼き魚に、大根おろしとすだち。昔のおばあちゃんの知恵のような事は、ほんとに理にかなった知恵が多いですね。最近便利な世の中で生活スタイルも変わってきてしまい、おばあちゃんの知恵のような事が忘れられてきているのが残念です。(花井深雪さま)
- 印象に残ったことは血管新生のことと、ガン細胞はとんだ詐欺師だと言う事実でした！良い細胞が影響を受けないために虹色の食事や伝統料理を取り入れたいと思います。ガンの進行メカニズムについてはボンヤリと広がっていくんだな—という程度の認知だったので、血管新生までに行く前に何とか対処する！という手立てを知ることができたことは自分に加えて周りの大切な人たちにもそれを伝えて、それを意識して体と向き合える大きなヒントとなりました。ローフードとマクロビの対照的な考えについては疑問を感じていたので今日はストンと落ちました。どこの枠にも入らず全体に目を向けることの大切さを改めて実感しました。(須佐梨絵子さま)
- がんに関する内容だったのでとても興味がありました。「野菜=体にいいもの」というイメージが多かったのですがポイントを抑えて食べないと野菜にもマイナス作用があることがとても勉強になりました。薬膳や和食の基本をおさえて調理する事で、健康に導くレシピになっている事も新たな発見でした。前薬膳の資格を取ったものの、最近知識を深めることを怠っていたので、改めてじっくりと勉強し直します。(杉本美喜子さま)
- 野菜が発癌性になる仕組みとそうならないための調理法が学べてよかったです。そもそも野菜が発癌性になりうることも知らなかったのが驚きでした。野菜それぞれの食べ方と昔の人の知恵は理にかなっていてすごいなと思いました。レクチャーを通して肉食を少しにしていて食卓が魚メインになっていたのが柑橘や味噌汁などを必ずそえるようにしたいと思いました！(下田貴保さま)
- 野菜と魚の組み合わせや、アブラナ科の野菜が発がん性物質になってしまうこと、また、調理を工夫することで防ぐことができることに驚きました。アブラナ科の野菜は普段からよく食べているものばかりで、特にブロッコリーはガンに効くと聞いていたので、調理に気をつけないといけないことを知れて良かったです。(池端千絵さま)
- 農家だった叔父をガンで亡くしているのですが、ストレスはあつただろうけど食事は野菜中心だったろうになぜだろうと思っていたのですが、今回のお話を聞いて食べ合わせも影響していたのかもしれないと思いました。一緒に食べるものの組み合わせも意識していきたいと思いました。血管新生の話はとても怖いと思いました。身近な食材の効果的な食べ方を知ることが出来てよかったです！(佐藤有香里さま)
- 野菜の持っている力を活用するための様々な食べ方がある事に面白さと驚きがありました。ここまで理解して野菜と向き合った事がなかったので、早速実践してみたいと思います。伝統的料理もなんとなくスーパーフードのような気がしていたのですが、納得がいきました。スルフォラファンの食べ方も眼から鱗でした。血管新生を阻止する食品があることも知る事ができて、健康に対しての希望が膨らみました。お酒はほどほどに、日本食の素晴らしさと野菜の力と一緒に楽しんでいこうと思いました。(小笠原美穂さま)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ 野菜には体に良いイメージしかなかったので、発がん性物質に変わるということ自体が衝撃でした。特にアブラナ科のお野菜は好きなものばかりで、正しい食べ方を知ることができて本当に良かったです。もっと早く知りたかったです…!また、食卓でサラダを出すことも増え、今回のお話を聞いて少しホッとしました。食べ合わせや調理法など今回学ぶことができたので、これから料理する際に気をつけていきたいと思います。(藤井友香さま)
- ・ 野菜などのアクは「悪いもの」と思い続けていたのですが、そうではないこと、そして抗酸化物質のポリフェノールなどは、この講座でないと学べなかったのも、とても良かったです。なすとゴボウを水にさらし続けてきた何十年 ^^ ;目からウロコでした。ありがとうございました。(斎藤富美代さま)
- ・ お野菜の調理法も様々試していましたが、アブラナ科のお野菜の食べ方が非常に興味深い内容でした。1回の受講では足りないなあ。といつも思います。(武内典子さま)
- ・ オートファジーの仕組みとリソソームの働きが恐怖に感じ、リソソームに取り込まれないうちに体内の有害物質を排出しなければと焦りが生じました。(既に取り込まれていると思いますが…)その為にも日頃の食生活を疎かにせず、更に安全な食材を見極め選択していきたいです。それに伴い、季節に応じた旬な食材を食す事の意味が明確になりました。(清水綾乃さま)
- ・ 野菜と魚、双方が体に良いとされている食材なのに衝撃でした。また、アク抜きして使った方が良い(アクが体に悪い)と思っていました。これからは今日教えていただいた事を取り入れた調理法を心がけて行きたいと思います。(岩下倫子さま)
- ・ 今回は、驚きの多い内容ばかりでしたが、朝食欠食で重金属の吸収率が90%にもなることや、献立として日本食を意識することが野菜の力を120%引き出しがん予防にも繋がるのが詳しく分かり、当たり前毎朝飲んでいる1杯のお味噌汁の恩恵に感謝がわきました。野菜をたくさん&正しく食べる方法をこんなに詳しく学べたのが本当に良かったです!早速、取り入れていきます。(西島美恵子さま)
- ・ 野菜が発がん性物質になりうる成分が含まれていること、それを食べ合わせや調理の仕方で防ぐことができるという点が印象的でした。和洋問わず伝統的な調理法が理にかなっていることに納得し、それも意識して料理をしようと思いました。アメリカのハムは硝酸塩、亜硝酸塩不使用という表記のものもピンク色なのがずっと不思議でした。欄外に小さく植物由来(セロリパウダー)は除くと書かれていてピンときていませんでしたが、その意味がよくわかりすっきりしました。野菜の栄養を効果的に安全に食べられる多くの方法を学べてとても勉強になりました。これからの食事に生かします!(衣斐章子さま)
- ・ 季節ごとの食べ物を正しい組み合わせで適度に食べることが体にとって大切だということ。食べ物が体を作っているということが講座を通して学べたひとつの大きなことになりました。(斎藤ゆり子さま)
- ・ 身体を作っているものが食事でそれがいかに大切かを改めて学びました。色々な食べ物が簡単に手に入る代わりに食の質がどんどん下がって行って現代では癌が増えていくのもやっぱり根本には食があるんだなあ実感しました。世界各国での昔ながらの食べ方には食べ物の毒性をちゃんと消す方法になっていて昔の人の知恵はやっぱりすごいなあと思いました。昔ながらの下処理の方法などもっと勉強してみたいなと思いました。私の知り合いにも癌が食事療法で治った方がいます。人を良くするのも悪くするのも食が関わっていることの大きさを学べてすごく興味深かったです。(深田朋見さま)
- ・ 野菜と魚で発がん性物質が発生するというのは、普段私が食べている食事なので衝撃的でしたが、きちんとビタミンCやアミノ酸などとの組み合わせで発生を防げると知り、安心しました。改めていろんなものをバランスよく

ご協力、ありがとうございました。



食べる大切さを実感しました。野菜に個性に応じた適切な食べ方や調理法、食べ合わせなどが学べてとてもためになりました。適切な調理で野菜の良さをしっかり生かす食事をしていこうと思いました。(オシロ麗さま)

- ・ アブラナ科の野菜は、がんに良いと聞くことはありますが、含まれている硝酸塩は、アミンと結びつかなくても発がん性物質になるということが衝撃劇でした。危険にさせない食べ方をお伝えする必要があることですね。伝統的な調理法がりにかっている、アブラナ科の野菜には特別ケアが必要という部分は非常に興味深く学ばせていただきました。また、ファスティングが巷で流行っていましたが、リソソームのゴミは出ていけないことを考えるとファスティングをすることが良いのか悪いのか、わからなくなっていました。状態にもよるかもしれませんが、とにかくミネラル不足が良くないため、日ごろの食事の重要性が非常によくわかりました。知らないことがたくさんあったので、満足しました。(小林玲子さま)
- ・ がんの成長のしくみや予防のためにはどうしたら良いかなど分かりやすく学ぶことができました。特に土中に暮らす細菌のノビクんに惹かれ、是非とも仲良くなりたいなと思いました。(木下由美子さま)
- ・ がんの約80%はライフスタイルが原因で、ある程度自分でコントロールできる事がわかりました。野菜のアクは悪いものだとずっと思い続けてきましたが、実はそうではなかったことや野菜の特性にあった適切な調理をすること野菜は虹色で食べることが大事だということを学ぶことができました。また一汁三菜を心がけるようにしたいと思います。今回のレクチャーもとても多くの事を学ぶことが出来ました。健康を維持する為には正しい知識を得ることがとても大事であると改めて痛感しました。(明石稔子さま)
- ・ がん発症の原因が80%ライフスタイルによるということ。食生活や生活習慣の変化に伴い自らが生み出した結果…ということになるのでしょうか。野菜の食べ方ひとつとっても毒になりえるものがあるということ。正直、情報がいっぱいでもとめきれませんが…。旬の食材を取り入れることを意識することから始めてようと思います。不摂生の少ない規則正しい生活に近づけるようにしたいともいます。(辻美保さま)
- ・ がんを食事で治すことは非常に難しいことがわかりました。もし、身近にがんになる人がいたときは、教えていただいたことを伝えて少しでも良くなるように協力したいと思いました。普段の食生活などを気をつけてがんにならないように予防することがとても大事だと思いました。(辻廣里栄さま)
- ・ 野菜の調理の仕方、食べ合わせ。野菜は食べていれば大丈夫と思っていたので、目からウロコでした。(池純子さま)
- ・ 古代の食は現代にも活きている。大満足。食生活(調理法)の参考になりました。(大塚あきこさま)
- ・ 虹色に食べる。が一番取り入れやすく、バランスよくお野菜をいただけるかなと思いました。情報量が多かったので、また復習します。たくさん知れて良かったです。(大川和美さま)
- ・ 伝統食の素晴らしさ。人が美味しいと感じる組み合わせは体に良い組み合わせですね。(田中裕規さま)
- ・ リソソームの話。後半むずかしかったのですが、ゆっくり聴きたかったです。ありがとうございました。(田中雅代さま)
- ・ オートファジーのこと。先人の知恵で日本人の食と健康が守られてきた。期待通り、大満足でした。ありがとうございました。(千葉絵里子さま)
- ・ ヨモギがトロイの木馬になること。最近、食べる機会が減っていたので、お菓子作りに使いたいと思います。以
ご協力、ありがとうございました。



- 前、オートファジーについて教えて頂きましたが、すっかり忘れてしまっていたのを復習できて良かったです。
(石井祐子さま)
- ・ とても興味深い内容でした。実生活で少しずつ活かしたいと思います。ありがとうございました。
(石井恭子さま)
 - ・ 統合食養学と昔からの伝統食の理に合っているということに驚きました。これからも伝統の食事や食文化を大切にしていきたいと思います。(栗原真姫子さま)
 - ・ アブラナ科の野菜だけだと体内で発がん性物質になってしまうこと。一緒に食べる食品が大切。伝統的な食事のレシピには意味があること。(沖桜子さま)
 - ・ アブラナ科の野菜は好きですが、わさび、芥子が苦手なので、面白い調理法だと思いましたが、大根おろしと唐辛子を組み合わせたいと思います。ヨモギの効果も興味深い。かつてアレルギーテストでヨモギがひっかかったのですが、実際には感じたことがないので、もう少しとってみようと思いました。さんま(魚)の焼き魚定食に大根おろしと柑橘類のセットの意味がよくわかりました!(北村紀子さま)
 - ・ 体によいと思っている野菜や魚も食べ方によって、毒にも薬にもなること。伝統食には意味がある!こと。小さなことから始めようと思います。(ご飯を炊くときに昆布一かけ入れるなど)1年間ありがとうございました!
(本田真由美さま)
 - ・ 料理の仕方によって成分取得が変わること、改めて理解しました。(中野真貴子さま)
 - ・ 野菜・食品の食べ方がわかった。知識。オートファジーについて知ることができた。(内城麻理子さま)
 - ・ ヴィーガンの落と穴と野菜のいろいろ。もっと質問したいと思った。(三上愛さま)
 - ・ 食べ方(調理法)・献立・組み合わせによって、がん予防になることがわかった。海の野菜と山の野菜と一緒に摂取することは、やはり良いのだと実感した。ごはんを炊く時に昆布一片を入れる。小さなことだけど、大切だと思った。(岩立晴子さま)
 - ・ 持っている子は、やっぱり持っている(笑)。トロイの木馬ヨモギの考え方が面白かった。いつも非常に勉強になっています。(小國肖子さま)
 - ・ 野菜でも健康的に食べるためには、調理方法や食べ方を工夫しなければならない。がんになっても食事である程度がん細胞に働きかけることができる。できるだけ野菜やフルーツを摂るようにしていますが、どうしても偏ってしまいます。今日のお話を聞いて、バランス良く、調理法を考えながら摂取したいと思います。大変勉強になりました。(織田千尋さま)
 - ・ がんの食事についてよく分かりました。分かりやすかったです。(鳥飼えりさま)
 - ・ 野菜にも発がん成分があること。雑誌や情報番組では得られない知識をいただきました。(植木清佳さま)
 - ・ 野菜の食べ方について正しく食べる方法を学んだ。外食をしてしまう場合は、どう気をつけたら良いか教えていただけたら嬉しいです。(信夫香陽子さま)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ 虹色に食べることで、伝統的な日本食のすばらしさの意義。どのように食すかによって意味(栄養価)が変化する。(後藤恵美さま)
- ・ 今まで身近にがんになった者がいないため、がんについて真剣に調べた事がなく、ゆえに「努力では防ぎきれない、治療困難な恐ろしい病気」という漠然とした印象を持っていました。今回のレクチャーでがんが発生するメカニズムや、がん予防になる食べ方・ライフスタイルなどを学び全貌が見えた事で、ただただ恐ろしいというイメージは和らぎ、努力次第で防ぐことができるかもしれないと前向きに捉えることができました。過去のレクチャーで何度も出てきたアブラナ科の野菜は衝撃でしたが、正しい食べ方を知ることができ良かったです。また、伝統的にされてきた調理法が自然と発がん物質を抑えていることにも感動しました。がんのメカニズム、またその予防や罹った際に気をつけることなどまで網羅されており、大変勉強になったため。特にスルフォラファンの摂り方は目からウロコでした。(匿名希望)
- ・ ガンになる原因は遺伝でほとんど決まっていると思っていましたが、環境による要因が多いことに驚きました。レクチャーを通して、普段の生活習慣をよくすることがいかに大事かということに気づかされ、将来、がんにならないように自分で生活習慣に気を付けていきたいと思いました。(匿名希望)
- ・ 野菜と魚を中心とした食事を意識しているため、その組み合わせが発がん性物質となりうるということには驚きましたが、野菜を正しく食べる仕組みもまた知ることができ安心しました。毎日できる限り一汁三菜を心がけているのですが、改めて、日本食の素晴らしさに気付かされました。また、オリーブオイルのような良質なオイル、ナッツ、フルーツの効能は本当に沢山あると再認識しました。(匿名希望)
- ・ 野菜中心の食事をしていればよいと思っていましたが、食べ物の組み合わせによっては、発がん性物質を創り出してしまふこと。調理法や献立を見直して野菜を有効にいただきたいと思います。(匿名希望)
- ・ 野菜によって、カットして水にさらす方がよいなど。それぞれ効果的な取り方が違ったこと。よもぎの効果など。今回はとても大事なお話盛りだくさんだったのですが、難しかったです。後でゆっくり復習したいと思います。(匿名希望)
- ・ 栄養素を選んで食べればよいと漠然と考えていましたが、調理法や組み合わせによって毒になることを始めて知りました。私は愛媛県出身ですが、愛媛で生まれて暮らしている人に癌になる人は少ないように感じていましたが、今回納得できました。愛媛の人は年中何等かの柑橘類をよく食べています。(匿名希望)
- ・ 我流では分からなかった知識を身につけられた。とても勉強になりました。ありがとうございます!(匿名希望)
- ・ 野菜摂取の仕方が間違っていたこと。目的によって火を使うか、生か。先人の教えは重要!ブロッコリーの食べ方は今日から実践できる。もう少し時間があると尚良いと思います。(匿名希望)
- ・ スルフォラファンの摂り方・・・まったく知りませんでした(匿名希望)
- ・ アブラナ科の野菜の食べ方の注意点を知れてよかった。オートファジーの後のリソソームのあたりが少し難しかったので、復習したいと思います。(匿名希望)
- ・ バランスを取ることがこれほど大切だったとは・・・。切った後に水にさらす方がよいものと悪いものがあるのも目からウロコでした。昔からある調理法が理に適っているのにはオドロキです。色々な知識や情報が学べ、勉強ご協力、ありがとうございました。



になりました。(匿名希望)

- ・ 加熱すると良いもの、生で食べるとよいものの違いが分かりよかったです。休んだことがあるからこそ分かるのですが、やっぱり実際に授業にでるとたくさんの知識やエピソードを聴くことができ、先生のお話もすごく楽しいし、あっという間にワクワクの時間が過ぎました。1年間本当に惜しみなくたくさんの知恵を授けてくださりありがとうございました。今日のワンピースも素敵です。お似合いです。(匿名希望)
- ・ 和食の理に適った調理法や食べ合わせ。家系に癌になる人が多いので、後半の内容もたいへん勉強になりました。(匿名希望)
- ・ オートファジーとリソソームがよくわからなかった。ちょっとむずかしかった。プチ断食と朝ご飯。野菜の正しい食べ方を学べたこと(匿名希望)
- ・ がんと食事がこれほど関連があることが深くよくわかりました。もっと学びたいです。父が癌なので大変勉強になりました。(匿名希望)
- ・ がんの血管新生を抑制する食品がある。完璧なものはないということ。できない忙しい人はどうしようなど。生と加熱のバランスを考えなきゃいけない。(匿名希望)
- ・ オートファジーの話。ほとんど知らなかったので新しく知識を得ることができた。とてよかったです!!すべて新しく知ったことばかりです。(匿名希望)
- ・ スルフォラファンについては、知らないことが多く勉強になりました。食事作りを義務のように感じて作っていたのですが、これからの食生活についての考え方を変えていこうと思いました。(匿名希望)
- ・ ある種類のお野菜は、魚がなくても発がん物質になること!野菜の食べ方、調理の仕方、のバラエティをもっと工夫しなければと思いました。「どうして」がとてもよく理解できました。覚えて実践!日本食の素晴らしさを再確認しました。お酒のこと、忘れないようにします。(匿名希望)
- ・ 食品の食べ合わせ方、調理法は今夜から行うつもりです今回のレクチャーでレポーターが増えると思います。(匿名希望)