

京大名譽教授
がん専門医が
たどりついた

がん に負けない 食事 実践編

欧米のがん死亡率は
低下し、日本は上昇
低

私自身、京大病院時代は、
食事改善や補完代替療法（※
1）には懐疑的でした。しか
し、手術で完璧にがんをとり
除いた患者さんが再発した例
がある一方、余命宣告された

患者さんがひょっこり病院を
訪れることもありました。驚
いてたずねると、「食生活を
改めただけ」という答えが返
ってきたのです。このような
劇的な寛解（※2）を目的
の当たりなし、科学的に調べる
価値があると確信しました。
また、日本では上昇を続け

るがん死亡率が、欧米ではあ
る時期を境に減少に転じてい
る事実もあります。これは一
九七五年に発表された「マク
ガバンレポート」の影響と考
えられています。このレポー
トでは、精製された穀物、動
物性食品や乳製品を控え、野
菜や果物を多く摂るよう推奨

しています。結果、血管障害
やがん死亡率の低下が認めら
れました。対して日本の食卓
は欧米化が進み、がん治療の
現場では未だに食の力は軽視
されています。そこに日本人
の三人に一人が、がんで命を
落とす一因があるのかもしれ
ません。がんは自分の体の中
で生まれ、成長していきます。
その体をつくっているのは
日々の食事にほかなりません。
がんを防ぎたいと願うならば、
まずは、がんを育てない食生
活と向き合ってみましょう。

（※1）手術や抗がん剤治療などの代わりに
行われる療法（※2）通常よくならないと
考えられている状態から、驚くほど改善が認
められること



プロフィール **和田洋巳先生**

1943年大阪府生まれ。70年に京都大
学医学部を卒業、京都大学胸部疾患研
究所、再生医科学研究所を経て、京
都大学大学院医学研究科器管外科（呼
吸器外科）教授。現在、京都大学名誉
教授。40年近く肺がんの治療に関わり、
退官後、「からすま和田クリニック」
を開院。患者さんに寄り添う治療を行
っている。

Profile

和田先生の本

『がんに負けない
からだをつくる
和田屋のごはん』

医学的に裏付けされた生活習慣病の予
防・改善に役立つ食
事法をもとに考案さ
れたレシピ集。旬の
野菜や果物たっぷりの
体にやさしい、おい
しい食事で健康を
取り戻そう！



定価1600円+税

本のご注文 WIKOM研究所
☎(075) 223-3223