

令和5年  
3月号



神の前  
キッズデンタルパーク  
令和5年3月発行  
栄養士 工藤葉月

## 本当の栄養のお話

～ともみ先生から一言～

※これからご紹介していく内容は、あくまでこの著書からの抜粋です。  
詳細をお知りになりたい方用に、参考としたページ数を記載します。  
また文献のコピーを掲示板に置かせていただきますので、ご自由にご覧ください。



## ガンの促進要因は、牛乳タンパク(カゼイン)だった！

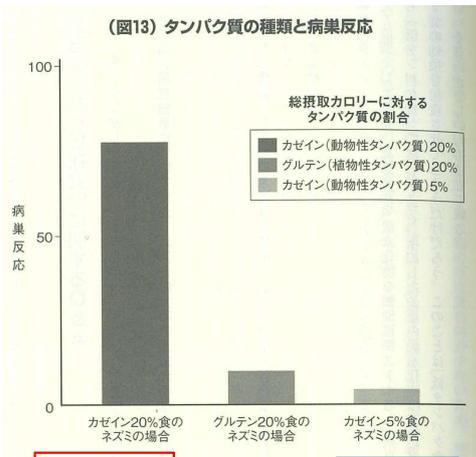
(T・コリン・キャンベル「THE CHINA STUDY P143～145」より)

<牛乳がガンを引き起こすメカニズム>

ガンの形成は、イニシエーション（形成開始期）、プロモーション（促進期）  
プログレッション（進行期）の3つの段階を経て進行していくと言われています。  
この中で、ガンの成長を食べ物でコントロールできるプロモーション（促進期）。  
極端に言い換えればこの過程が進まなければ、例えガン細胞が自身の身体に  
存在していたとしても、ガンで死ぬことを回避できるということです。

つまり、**ガンで死ぬという未来を食べ物の選択で回避できる**ということです。  
(P122～127「ガンはこうして作られる」)

では、ガンを進める食べ物とはいったい何か？  
チャイナスタディーの著書T・コリン・キャンベルは  
それを「**動物性タンパク質**」と結論付けています。  
今回はその中でも、実際の実験で証明された  
「**牛乳タンパク(カゼイン)**」について  
クローズアップします。



牛乳タンパクが高レベルだとガンは増殖する。  
植物性タンパク質は高レベルでも  
ガンの増殖を促進しない。

牛乳  
タンパク  
20%

小麦  
タンパク  
20%

牛乳  
タンパク  
5%

**結論！牛乳はガンを進行させる。**

### タニタ オーガニック無調整豆乳

豆乳の臭みが少なく  
そのままでも飲みやすい。  
お料理にも◎  
賞味期限も長めなのでネットで  
箱（6個入り）で購入がおすすめ  
盛岡駅地下「食彩工房」さんで  
購入可

### ともみ先生オススメ 牛乳の代替食品のご紹介



### マイヤーフィギア オーガニックオーツミルク

オーツミルク独特の穀物風味が  
少なく、コーヒーとの相性も抜群。  
無糖ですが、ほんのり甘いので  
お子さんも飲みやすい。  
「NAGASAWACOFFE」さん  
またはネットで購入可



# 子どもの野菜嫌いにもおすすめ！ 万能♡ごまクリーム



## 基本のごまクリーム



【材料】※1単位分

- ・白ごまペースト 40g
- ・醤油 大さじ2
- ・水 大さじ1

【作り方】

- ①白ごまペーストと醤油をよく混ぜる
- ②①に少しずつ水を加え、よく混ぜてなめらかにする

## かぼちゃ・れんこん・クルミの ごまクリームサラダ



【材料】（4人分）

- ・かぼちゃ 200g
- ・れんこん 150g
- ・クルミ 30g
- ・塩 小さじ2/5
- ・ごまクリーム 1単位



【作り方】

- ①かぼちゃは厚さ8mm、れんこんは5mmのイチョウ切りにして蒸し器で10～20分蒸す。クルミは煎って6等分に切る
- ②①の具材をボールに入れ、ごまクリームをあえる。

## さつまいも・りんご・レーズンの ごまクリームサラダ



【材料】（4人分）

- ・さつまいも 150g
- ・りんご 1/2個
- ・レーズン 15g
- ・塩 小さじ1/3
- ・基本のごまクリーム 1単位
- ・塩水（水1/4カップ+塩小さじ1/3）

【作り方】

- ①さつまいもは厚さ2cmのイチョウ切りにして、塩をまぶして蒸し器で10分蒸す。りんごは4等分のくし切りにして、芯をとり、塩水にくぐらせてから、3mmにスライスする
- ②レーズンは3つに切ってお湯で戻す。
- ③すべての具材をボールに入れ、ごまクリームであえる。

