☆　健康に冬瓜パワー　☆

冬瓜（討癌・倒癌）　はがんを先送りする野菜！

がんを食事で抑える7つの心がけを満たす食材

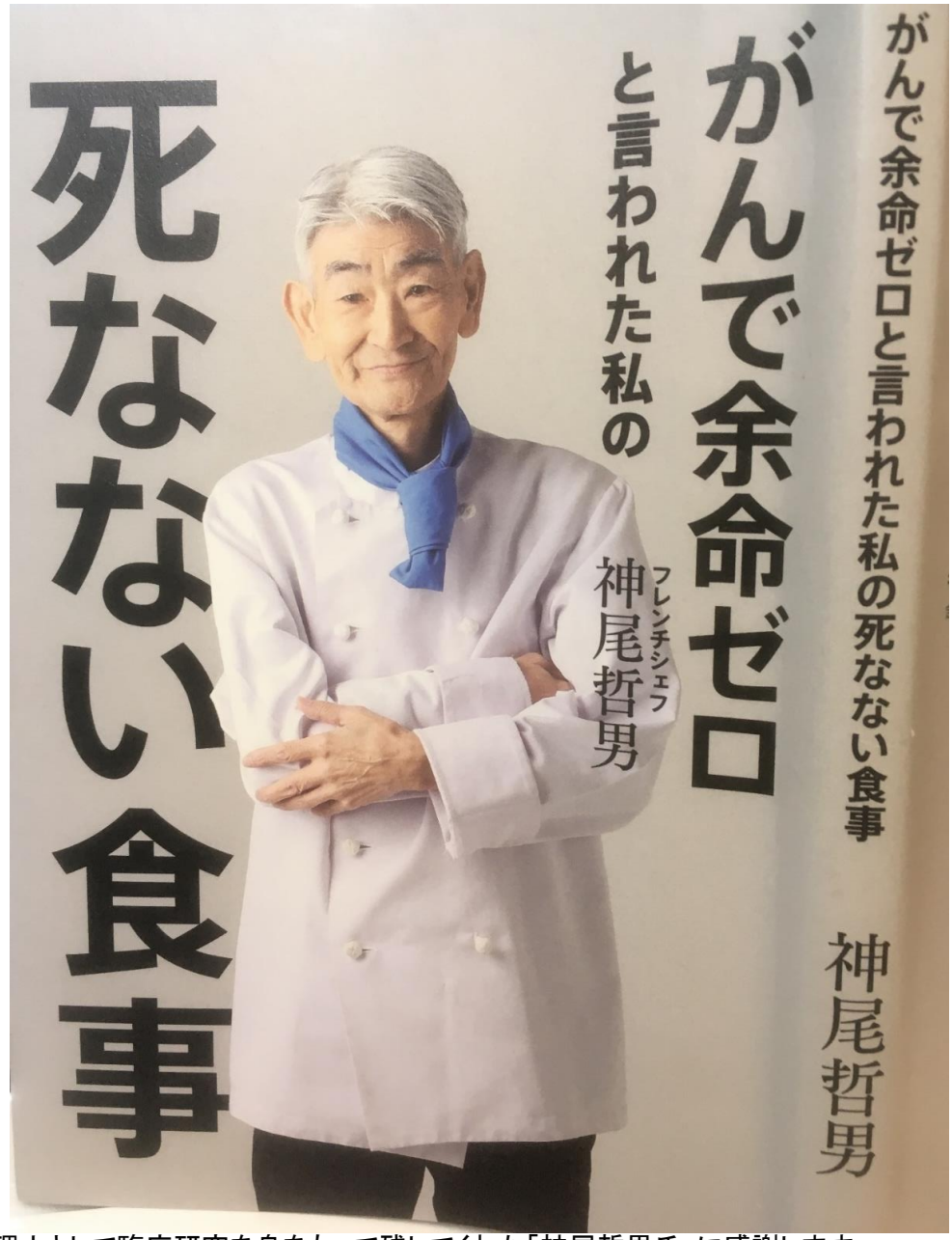
（※神尾氏の著書第2章参照）

○　●生命力の強い野菜を摂る
○　●食品添加物はとらないようにする
○　●地元近くで採れた旬の食材を摂取
○　●食材は丸ごと食べる
△　●体を温める陽性食品を積極的に摂る。
△　●偏った食べ方は厳禁。バランスの良い雑食が効果的
△　●動物性たんぱく質は元気の源

冬瓜は癌に強い！

・災害（台風等）にも強く
・特に酢との相性がよく、冷凍可能。
・どこでも生育可能
・種は漢方薬としても利用
・陽性食材と加熱する
・いろんな料理法があり、脇役の素材
・油と合う食材

冬瓜⇒とうがん⇒討癌・倒癌



料理人として臨床研究を身をもって残してくれた「神尾哲男氏」に感謝します
是非読んでいただきたい本です。

いせさきはぐろサロン
冬瓜研究会
お問い合わせ・その他　☎;0270－55－3251　担当：櫻場一典　080－5023－0669

☆　健康に冬瓜パワー　☆

＜神尾哲男プロフィール＞
東京にデニーズ1号店ができしばらくしてから料理の道を断念しました。
今もう一度違った視点で料理に係りたいと思います。
神尾哲男氏は1952年生まれ、料理研究家
1974年東京目黒区「自由が丘トップ」
1976年池袋「レストランブッシェ」の料理長
1983年群馬県前橋市でフレンチレストラン「食卓物語」
・・
2003年（51歳）ステージⅣの前立腺がんが判明。末期癌の宣告を受け
2007年「レストラン＆ライブ／ポコ」
2013年閉店「料理工房神尾」構え
　　健康に生き続けるための料理を提唱
2016年クラウドファンディングにより「奇跡のシェフ」発刊
2017年3月10日「死なない食事」発刊

この本を読んだ感想！
がんの発症は食生活が原因ではないか？
（介護現場での体験から、60代で胆管癌を発症した方の食生活は、ほぼ似通っていた事を考えると、食事が原因ということは確信できるので神尾氏に共感する。）
神尾氏のように調理を「実践できる人はごくわずかです」（マクロビを人に依存している方もいますが・・）
是非とも読んで実践していただきたいと思いますが
★この食事を実践するのに、食材や調味料を調達するのが難しい。
★長い期間をかけて結果がでることなので、なかなか原因を特定するのは難しい。
　　第3章以降のがんを遠ざけるための食事で13年生きた。
がんが成長して末期がんと診断されてからは、食事で共存できることを神尾氏は実践した。

そして、今や2人に1人が癌になると言われている今
「がんを食事で抑える7つの心がけ」実行しないとがんになる！

しかし★忙しくて作るための時間がない
　　たやすく手に入る商品が必要
そして★お金に余裕がない
　　安くなければいけない
それ以前に★まず料理をして食べる人は少ない。
　　この3つの「ない」を解決するには、コンビニで買える商品開発が必要

第2章　がんを食事で抑える7つの心がけ

○　●地元近くで採れた旬の食材を摂取
○　●食材は丸ごと食べる
△　●体を温める陽性食品を積極的に摂る。
△　●偏った食べ方は厳禁。バランスの良い雑食が効果的
○　●生命力の強い野菜を摂る
△　●動物性たんぱく質は元気の源
○　●食品添加物はとらないようにする
　　の実践が可能な商品開発が必要！

食材を発見！　　安い・保存できる
冬瓜を毎日食べることでがん予防が可能？
冬瓜⇒とうがん⇒討癌・倒癌・遠癌　　冬瓜は癌に強い！

「がんを食事で抑える7つの心がけを満たす」野菜

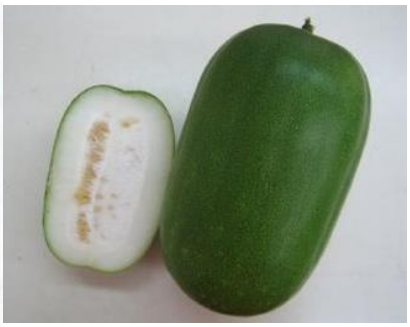
○　●地元近くで採れた旬の食材を摂取　　・どこでも生育可能
○　●食材は丸ごと食べる　　・種は漢方薬として利用

いせさきはぐろサロン
冬瓜研究会
担当：櫻場一典
お問い合わせ・その他　☎；0270－55－3251　080－5023－0669

☆　健康に冬瓜パワー　☆

△	●体を温める陽性食品を積極的に摂る。	・陽性食材と加熱する
△	●偏った食べ方は厳禁。バランスの良い雑食が効果的	・いろんな料理法があり、脇役の素材
○	●生命力の強い野菜を摂る	・災害にも強く
△	●動物性たんぱく質は元気の源	・油と合う食材
○	●食品添加物はとらないようにする	・特に酢との相性がよく、冷凍可能。

平成23年冬瓜研究会発足
ーがんを遠ざける食材（冬瓜）と食べかたレシピー



☆無農薬栽培

☆手間いらず栽培

☆風水害に強い

☆保存期間が長い

安心野菜
強いやさい！

＜冬瓜の知識＞

冬瓜は冬の瓜と書いて「とうがん」
　なので冬の野菜と思われがちですが、
　　実は旬は６月から９月までという、夏の野菜です。
原産地はインドや東南アジアの熱帯地域が原産です。
冬瓜という名前の由来は、夏に収穫したものが冬まで持つ
　ことから冬瓜となったと言われています。
多くの食品添加物には発がん性物質が含まれている可能性があり
　特に農薬や保存料には**発がん性物質**が含まれると言われていますが
　　冬瓜の栽培には農薬は使いません、無農薬（ゼロ）です。
酢と砂糖や自然の素材のみで調理しましょう。

※うますぎると感じる料理は成人病の元、「健康なおいしさを目指すお料理づくり」
　「ま・ご・た・ち・わ・や・さ・し・い」

＜冬瓜に含まれる栄養素＞

カリウム・ビタミンＢ１・ビタミンＢ２・ビタミンＣ他

«冬瓜の効能»

・＜利尿作用・便秘解消に効果的な豊富な食物繊維＞

尿の量が増えることにより、腎臓の強化や腎臓の炎症を抑えます。

・ビタミンＣやカリウムを含むので**ナトリウムを排出**しやすく
　浮腫みや腎臓病の方に効果があります。

いせさきはぐろサロン
冬瓜研究会
お問い合わせ・その他　☎;0270－55－3251
担当：櫻場一典
080－5023－0669

☆　健康に冬瓜パワー　☆

おそるべし
冬瓜パワー！

・**血圧や血糖値を下げる**効果
・**＜ダイエット効果＞**
冬瓜に含まれるタルトロン酸は、
炭水化物が体内で**脂肪に変わるのを抑える**効果あがります。
・**＜美肌効果＞**
ビタミンＣで肌の健康維持。
冬瓜の**ワタは天然の化粧水**にもなります。
・**＜体を冷やす効果＞**
発熱や夏の暑さで暴走気味の体を冷やしてくれます。
・**＜がん予防のための生命力の強い野菜＞**

＜農薬・保存料を使わない生命力の強い野菜を食べる＝がん予防＞
＜簡単介護食と子どもの食べる野菜料理＞
＜災害時の生鮮野菜の備蓄＞
3大目標！

◎【冬瓜料理研究・販売→がん予防介護食の進化】

＜加工法＞　　カット法は別紙参照
①冬瓜の周りは白い保湿成分が覆っています。スチールたわしで落とすと
②皮をピーラーで剥いた、皮下の部分と身の部分に分けて一次加工しま
③保存期間が長くなったら、種下、身、皮下の三つに分けて使う。
＜保存法＞そのまま冷凍するか柚子甘酢に付け込んで冷蔵保存。
　冷凍焼けを心配するなら薄い甘酢に浸けたまま冷凍も可。
☆身の部分は賽の目にカットし、パックして冷凍保存。
身（賽の目冬瓜）
☆皮下の部分は、短冊にカット、柚子甘酢やドレッシングに浸けて冷蔵。
皮下（短冊冬瓜）　　甘酢（出汁：酢：砂糖＝6：1：1）＋柚子
☆種下の部分収穫後2～3ヶ月すると増えてきます、冷凍保存。
種下（賽の目冬瓜）

冷凍保

冷凍すれば一年持ちます。
甘酢漬け、ドレッシング漬けは冷蔵で1ヶ月以上保存可能
冬瓜の優位性は味に染まる**冷凍可能**な野菜であること
和洋中、エスニック**どんな料理にも**使えるという事です
調理法も多岐にわたります。

3つの☆カット冬瓜を使って、いろんな料理を作ります。
レシピを付けた販売、または、冷凍食品として販売する。
介護食のレシピも作り始めています

●スムージー（種下冬瓜）

●スープ系（和洋中エスニック）（種下・賽の目冬瓜）

●サラダ系（短冊冬瓜・種下はソースに）
　（柔らかめの方には賽の目冬瓜）
●漬物系（生の短冊冬瓜）

脇役素材！

いせさきはぐろサロン
冬瓜研究会
お問い合わせ・その他　☎；0270－55－3251
担当：櫻場一典
080－5023－0669

☆　健康に冬瓜パワー　☆

7つの料理法

●煮物系（賽の目冬瓜）

●炒め物系（短冊冬瓜）

●デザート系（賽の目冬瓜）
　ジャムには（ボイル種下冬瓜）

★薬膳料理
　種：漢方薬

スイーツ
- ミルク寒天ゼリー
- レモン寒天ゼリー
- リンゴ寒天ゼリー
- 他

＜はぐろサロン調理レシピ＞作成中
「寒天ゼリーを使った介護食」
「浸透調理法」

介護食に！浸透調理法とは

※うますぎると感じる料理は成人病の元、「健康なおいしさを目指すお料理づくり」をめざします

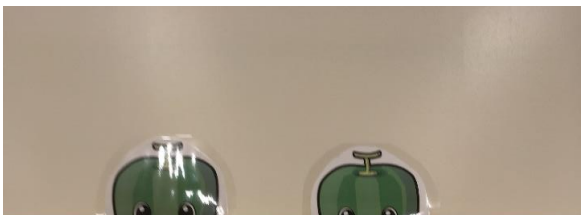
「ま・ご・た・ち・わ・や・さ・し・い」

はぐろサロンの冬瓜研究会にご参加ください！参加者募集！

櫻場一典　080-5023-0669　http://hinatabokko-isesaki.com/

阿久津和雄　090-1953-2771　はぐろサロンで検索

商品一部紹介



お問い合わせ・その他

いせさきはぐろサロン
冬瓜研究会
☎；0270－55－3251

担当：櫻場一典
080－5023－0669

☆　健康に冬瓜パワー　☆

有機栽培・無肥料自然栽培で野菜づくり

自分でつくった野菜は、格別な味わいです。家庭菜園だからこそ農薬や化学肥料を使わずに、安心な野菜づくりをしませんか。たとえ形が悪くても、とっておきの野菜になるでしょう。さらに自分で種をとると、畑に合った育てやすい自分だけの野菜をつくれます。

機栽培や無肥料自然栽培って
んな栽培法？

家庭菜園を楽しむ人たちが増えています。せっく自分でつくるなら、おいしくて安心な野菜をくりたいものです。

現代の農業は、化学肥料と農薬によって収穫量増え、品種改良が進んで野菜の形や大きさがそうF1種（一代交配種・P140）も誕生し、進化遂げてきました。多くの農家が現在、行なっている一般のスタイルを慣行（かんこう）栽培と呼びます。

これに対して、化学肥料や農薬を使わず、有機肥料を利用するのが有機栽培（オーガニック栽培）です。有機栽培では品種改良されたF1種のタネのほか、農家によっては古くから受け継がれて形質が固定化している固定種の野菜も育てています。その希少なタネをできるだけ自家採種して使い、一切の肥料を使わない農法を無肥料自然栽培といいます。

固定種とはどんなもので、化学肥料を使わずに野菜がちゃんとできるのか。それぞれの栽培の特徴を知ることで、自分のやりたい野菜づくりに挑戦してみましょう。

一般の栽培と有機栽培や無肥料自然栽培の違い

	一般の栽培	有機栽培	無肥料自然栽培
特徴	F1種＋化学肥料＋農薬	F1種や固定種＋有機肥料	固定種（自家採種が理想）＋無肥料＋適地適作。F1種も使えるが育ちにくい。
メリット	・機械化や施肥のしやすさなど、農作業が合理化されている。 ・機械化で大量生産しやすい。 ・収穫期が一定 ・作物の形がそろう（出荷しやすい） ・収量が多い	・落ち葉や家畜のフン、台所の野菜くずなどを廃棄せず、循環して利用できる。堆肥を手づくりできれば買う必要がない。 ・化学肥料や農薬を使わないので、土壌や野菜に化学物質の蓄積がない。 ・周辺の自然環境を汚染しにくく、土壌微生物が増え、生物が多様になる。 ・一般的に野菜の味が濃く、きめが細かい。	・収穫期が一時期に集中しないため、天候不順による全滅を受けにくい。 ・株がコンパクトに育つので、摘芯などの作業が減る。 ・肥料や農薬を使わないので、経済的で外部依存が少ない。自家採種すれば種も購入しなくてよい。 ・野菜本来の味がする。一般的に、すっきりした雑味のない味。
デメリット	・種や化学肥料や農薬を毎年買う必要がある（外部依存度が高い） ・農薬などの使い方を誤ると、健康被害が出ることがある。	・害虫を手でとったり、有機肥料づくりなどの手間がかかる ・落ち葉や家畜のフン、オカラなどの有機資材が身近にない人は、有機肥料を購入する必要がある。	・地力回復が必要なため、同じ場所での作付は年1作が基本。 ・一般的に1株あたりの収量が少ない。 ・害虫を手でとったり、種とりの手間がかかる。 ・上手に栽培できるようになるまでに経験が必要。

いせさきはぐろサロン
冬瓜研究会
お問い合わせ・その他　☎;0270－55－3251　担当:櫻場一典　080－5023－0669

☆　健康に冬瓜パワー　☆

＜がんになるメカニズム１＞　ーF1種・化学肥料・農薬・除草剤　編ー

F1種とは：ある品種と別の品種を交配させて人工的につくられた1代目の野菜
利益効率の優先→野菜の均一化
見栄えのいい野菜・育成スピードの均一化

F1種　F1種は化学肥料の使用を前提とした品種＝人工的な操作によってつくられた
化学肥料　品種のため生命体としての弱さがあり、化学肥料を大量に与えなければ育たない
農薬・除草剤　肥料がたくさんまかれた畑には、雑草や虫が発生するため、
除草剤や農薬も大量に散布されることになる。
硝酸態窒素　化学肥料が頻繁に投入されるため、土の中に硝酸態窒素が過剰にたまり、
そのままF1種野菜が吸い上げて残留させてしまうので、それを食べた人間の体内
亜硝酸態窒素　体内に入った硝酸態窒素は亜硝酸態窒素という有害物質に変化し、
ニトロソアミン　続いてたんぱく質と反応することにより、ニトロソアミンという成分ができる。
（発がん性物質）このニトロソアミンが強力な発がん作用を持っているのです。

《がんに負けない食事法のコンセプト》
「生命力の強い食材から力をもらう」
F1種はなるべく取らない→在来種（昔ながらの農法）

＜病気になるメカニズム２＞　ー食品添加物　編ー

食品添加物　食品の加工を助けたり、見栄えを浴したり、美味しそうな色やにおいをつける、
すぐに腐らないようにする→経済活動（利益効率）優先
種類　甘味料・着色料・保存料・殺菌料・漂白剤・発色剤・光沢剤・乳化剤・増粘剤・
酸化防止剤・防カビ剤・・・
指定添加物　国が認めている添加物は1500種、中でも「指定添加物（454品目）」が怖い
自然界に存在しない合成物資・自然界に存在する成分をまねて人工的に
合成した化学物質にリスクが高い。
複数の食品添加物により
リスク　発がん性、内臓の機能低下、アレルギー
が疑われる。
例　合成着色料のタール色素
→内臓障害やアレルギーの原因が疑われる
発色剤の亜硝酸ナトリウム（Na）
人工甘味料のアスパルテーム、スクラロース、アセスルファムカリウム（K）
→肝臓や腎臓に障害を与え、免疫低下を引き起こす可能性

腸内細菌の低下 添加物まみれの食品をとると腸内細菌の数ががくんと減り
免疫力の低下　動きがひどく弱まることも明らかになっている

ポストハーベスト 農産物の害虫やカビを防止するために、貯蔵や輸送など
収穫後に農薬を散布している。アメリカヨーロッパでは一般化
食品衛生法：農薬の残留基準値

いせさきはぐろサロン
冬瓜研究会
担当：櫻場一典
お問い合わせ・その他　☎；0270－55－3251　080－5023－0669

☆　健康に冬瓜パワー　☆

オ

いせさきはぐろサロン
冬瓜研究会
お問い合わせ・その他　☎;０２７０－５５－３２５１
担当：櫻場一典
０８０－５０２３－０６６９

いせさきはぐろサロン
冬瓜研究会
お問い合わせ・その他
☎;0270－55－3251
担当:櫻場一典
080－5023－0669

☆　健康に冬瓜パワー　☆

オ

バ

いせさきはぐろサロン
冬瓜研究会
お問い合わせ・その他　☎;0270－55－3251　担当:櫻場一典
080－5023－0669

いせさきはぐろサロン
冬瓜研究会
お問い合わせ・その他
☎;0270－55－3251
担当:櫻場一典
080－5023－0669

いせさきはぐろサロン
冬瓜研究会
お問い合わせ・その他
☎;0270－55－3251
担当:櫻場一典
080－5023－0669

いせさきはぐろサロン
冬瓜研究会
お問い合わせ・その他
☎;0270－55－3251
担当:櫻場一典
080－5023－0669

。

に入る

いせさきはぐろサロン
冬瓜研究会
お問い合わせ・その他
☎;0270－55－3251
担当:櫻場一典
080－5023－0669