

胃を全摘した兄の退院後の食事について／健康で長生きするために

胃全摘者は、1回の食事は少なく、食事回数を多めに、よく噛んでゆっくり食べるということですが、以前のように食べることができない中で、バランスよく栄養素が摂取できる食事であればなりません。特に、ビタミンB12（貝類に多く含まれている）、カルシウム、鉄の摂取について意識する必要があります。また、胃酸および消化酵素の分泌がなくなるわけですから、食事によって酵素を摂取しなければなりません。酵素を摂取するためには、調理や加工されたものでなく、「生」ものを食べることが大切です。ということから、私なら、普段の食事を減らして、以下の食べ物や飲み物を摂ると思います。ご参考までに。

◎朝食前の一食として。プログリーズで、重要な約30種類の食品と8種類の有益共生菌の摂取を！「プログリーズ」は、現代人の食事の栄養的な欠陥を補正するために設計された一食ですが、「花粉エキスG63」は、自然が生み出した最も完全食品に近い食品の一食です。これをプログリーズにわずか1g加えるだけで、栄養的価値は驚異的に高まります。プログリーズには、穀類の若葉が含まれていて酵素が豊富です。そして、花粉エキスG63にも多種類の酵素が含まれています。つまり、プログリーズも花粉エキスG63も「生」の食品です。

◎朝食として。レーガン大統領も実践したゲルソン療法の自家製にんじんジュースを！発がんリスクを下げるためには、1日約1キロのにんじん分のベータ・カロチンが必要とされています。1キロ（約6本）のにんじんも、ジュースにすれば500mlですから、毎日続けられます。生ジュースですから、にんじんは自然栽培か、有機栽培のものにされることと、ジュースは酵素を殺さない、低速圧縮搾りのHUROM SLOW JUICERをおすすめします。

◎1日4～5食のうちの1食として。リブレ葛湯：最高の混合栄養食を！
<材料>リブレフラワー・ブラウン又はホワイト：大1、葛：小1、カルマックス水：100cc、自家製ミネラルバランス塩：1つまみ又は低カロリー甘味料マービー（または蜂蜜）：小1～2
<作り方>材料全部を器に入れ、混ぜて溶かし、レンジで1分程加熱して、透明感が出れば出来上がり。離乳食としては、初めは水気の多い薄いスープ状のものを与え、乳児の成長と共に固めにしておいて下さい。カルマックス水の代わりに、豆乳や野菜ジュースでもおいしく出来ます。ブラウン又はホワイト、塩味でも甘めにするのもお好みで。大人の病人食としても結構いけるとおもいます。リブレフラワーは粉食ですから、胃を全摘され方が粒食のごはんに代わるものとして利用されています。
※ミネラルバランス塩を自宅で簡単に作る方法・・・
(1)塩の量の5～10%の量のカルマックスをふりかけます。
(2)塩を薄く広げて自然に乾かすか、オーブン、電子レンジ等で乾燥します。
(3)固まった塩をミルやフードプロセッサー、すり鉢等で細かく砕きます。

◎飲用水として。カルマックス水(自家製ミネラルウォーター)で、不足しがちなカルシウムや鉄の摂取を！「胃腸は語る」の新谷弘実先生は、水の入れ替えが健康へのファーストステップとし、朝の時間帯に500ml、昼ごはんまでに500ml、夕ごはんまでに500ml飲むことを推奨しています。朝食ににんじんジュースを摂った場合は、朝の時間帯の500mlを省く。カルマックス水は、ミネラルがイオン化されていますので、腸内細菌のお世話にならずに吸収できます。

◎お茶の一つとして。コーヒーの代わりにブラックシंगाー
玄米は少し苦味があり、黒大豆は少し甘味があります。
玄米2：黒大豆1のブレンドティーは、理想的な植物性蛋白質を摂取することになりますのでおすすめします。ブラックシंगाー玄米と豆乳のブレンドはカフェオレ風で、おいしくお飲みいただけます。

◎お茶の一つとして。紅茶の代わりにローズヒップティー
今でも、ドイツ人はローズヒップティーが大好き。
コーヒー、紅茶を飲まない人は結構いますが、ローズヒップを飲まない人はいないと言われているほど。
栄養成分(100g中)・・・ビタミンC：942mg(レモン約20個分)、リコピン：23.3mg(トマトの約7.8倍)、カルシウム：913mg(牛乳の約9倍)、鉄：7.72mg(ホウレン草の約2倍)、βカロチン：5100IU(トマトの約2.3倍)