

- 2 日本は「世界一のがん大国」に!?なぜ2人に1人ががんを患うのか?
- 4 まずは知っておきたい! 5大がんの基礎知識
- 6 3大治療+質のよい食事で多くのがん患者が改善へ向かう

Part 1

がんを遠ざける一番の近道!
済陽式食事療法 6か条

- 20 **済陽式食事療法 その1**
発がん性のある危険な食品添加物は避ける
- 22 **済陽式食事療法 その2**
鶏肉以外の肉類の摂取を減らす
- 24 **済陽式食事療法 その3**
新鮮な無農薬野菜やくだものを大量に食べる
- 26 **済陽式食事療法 その4**
豆類やいも類、胚芽を含む穀類を毎日欠かさず摂る
- 28 **済陽式食事療法 その5**
薄味でも大満足! 減塩とおいしさを両立する
- 30 **済陽式食事療法 その6**
酸化しやすい油は避けてオリーブオイルや菜種油を使う
- 32 済陽式食事療法を取り入れた最強の献立で抗がん効果を高める!
- 34 免疫力を高める食材と生活習慣の見直しで抗がん+健康体質に



Part 2

がん細胞を撃退して発症・再発・転移を防ぐ
手間なく簡単!
スープ&フレッシュジュースレシピ

- 38 済陽式食事療法が体にもたらすうれしい効果
- 40 薄味でも満足できるだしとみそにこだわって旨みを倍増!
- 42 大根と小松菜の豆乳みそ汁
- 43 あさりときゅうりのレモンスープ
- 44 えびとブロッコリーのトムヤムクン風
- 45 鶏肉とほうれん草のみぞれスープ
- 46 にとりなめこのかき玉スープ
- 47 あさりとなすとトマトのスープ
- 48 大豆とじゃがいも、ほうれん草のカレースープ
- 49 あじのアクアパツァ風スープ
- 50 ブロッコリーの豆乳ポタージュ
- 51 厚揚げとしめじ、わかめのさっぱりスープ
- 52 さけとほうれん草のヨーグルトスープ
- 53 油揚げときゅうりのりスープ
- 54 にんじん、しょうが、セロリのジュース/トマト、いちご、セロリの豆乳ジュース
- 55 大根とパインのジュース/小松菜、セロリ、グレープフルーツのジュース
- 56 ほうれん草とオレンジのヨーグルトジュース/にんじん、トマト、オレンジのジュース
- 57 りんごとくにんじんのヨーグルトジュース/小松菜、にんじん、パインのジュース
- 58 ほうれん草と赤パプリカのジュース/きゅうり、キウイ、黄パプリカのジュース
- 59 大根、バナナ、ブルーベリーのヨーグルトスムージー/小松菜、バナナ、しょうがのごま豆乳スムージー/バナナ、グレープフルーツ、オレンジのスムージー



Part 3

免疫力が高まる
強い抗がん効果を発揮する食材

- 62 にんにく
- 63 キャベツ
- 64 大豆食品
- 65 しょうが
- 66 にんじん
- 67 セロリ
- 68 玉ねぎ
- 69 ブロッコリー
- 70 なす
- 71 トマト
- 72 ピーマン
- 73 玄米
- 74 じゃがいも
- 75 ほうれん草
- 76 小松菜
- 77 ねぎ
- 78 には
- 79 大根
- 80 きのこと類
- 81 ごま
- 82 海藻類
- 83 青魚
- 84 さけ
- 85 貝類
- 86 鶏肉
- 87 卵
- 88 みかん・オレンジ
- 89 レモン
- 90 ベリー類
- 91 りんご
- 92 バナナ
- 93 ナッツ類
- 94 ヨーグルト
- 95 はちみつ



必ずお読みください

本書で紹介している食事法や食材を使ったレシピなどを試される場合、がんやそれ以外の持病、体調に不安を感じている方は、かかりつけの医師や薬剤師に相談のうえ指示に従ってください。また、食事療法や食材による効果は個人差があることを予めご了承ください。いかなる事故、クレームに対しても弊社及び著者は責任を負いかねます。

コラム

36 健康の秘訣に迫る! 済陽家の朝食のルール
薄味をカバーして好みの味に! おすすめのちょい足し食材

