養補助食品を摂取することは勧められない。また、大豆を定期的に（毎日）摂取していれば、外因性エストロゲンの悪影響を抑えることができると思われる。特に、抗がん成分を豊富に含む食物（緑茶、アブラナ科の野菜など）とともに適量を摂取すれば効果的だ（栄養補助食品でイソフラボンをとるのは避けること）。より正確な科学的データが待たれるが、フランス食品衛生安全庁（AFSSA）は、乳がんを発症した経験のある女性は適量以上の大豆を摂取しないよう推奨している[17]（一日に豆乳ヨーグルト一個、あるいは豆乳一杯以下）。一方、更年期の栄養補助食品として販売されているイソフラボンの濃縮エキスは、逆に腫瘍の成長を促す危険性があると考えられている。

ターメリックには強力な抗炎症作用がある

もう一つ、非常に効果的な食物として注目すべきものがある。同じくアジアの食卓に見られる驚くべき特性をもつ香辛料、ターメリック（ウコン）である。インド人はターメリックを、一日平均一・五から二グラム（小さじ四分の一から二分の一杯）摂取している。カレー料理に最もよく使用される香辛料で、カレーの黄色はターメリックの色である。抗炎症作用があるため、アーユルヴェーダ医学でもよく利用されている。ターメリックの根の

黄色の粉末ほど強力な抗炎症作用がある食物成分はほかにない。抗炎症作用を引き起こす主な成分はクルクミンである。実験によると、クルクミンは、結腸がん、肝臓がん、胃がん、乳がん、卵巣がん、白血病など、さまざまな種類のがんの成長を抑制する。また、血管新生を抑制する効果もあるうえに、〝アポトーシス〟と呼ばれる細胞の〝自殺〟によりがん細胞を死滅させる効果もある。マウス実験によると、クルクミンは、発がん性化学物質によるさまざまな種類の腫瘍が出現するのを防いでくれるという[18]。そうなると、インド人の発がん率を同年齢の欧米人と比較した場合、肺がんの発症率が八分の一、結腸がんの発症率が九分の一、乳がんの発症率が五分の一、腎臓がんの発症率が十分の一しかないというのも、驚くべきことではない[19]。おそらく欧米よりもインドのほうが、環境内に存在する発がん物質が多いにもかかわらず、である。

ヒューストンのM.D.アンダーソンがんセンターのバーラト・アガルワール教授は、因習にとらわれない聡明な学者として知られ、世界じゅうで引き合いに出されることも多い著名ながん研究者[20]である。彼は、実験的ながん治療に取り組んでいる同センターの責任者のひとりでもある。モントリオールのベリヴォー博士同様、アガルワールも、生化学および薬理学の権威でありながら、がんに対する闘いに役立つと思われるあらゆる意見をなんの偏見もなく受け入れるだけの度量を備えている。アガルワールによると、彼が青春時代を過ごしたインドのパンジャーブ州バターラには、医学といえば、薬草によるアーユルヴェーダ医学しかなかったが、その治療法がいかに有効であったかが忘れられなかった。

アガルワールは、カリフォルニア大学バークレー校で博士号を取得したあと、遺伝子工学で有名な製薬会社ジェネンテック社に生物学者として初めて雇われ、がんに対する新たな化学療法を求めて研究を始めた。そして一九九〇年代に、炎症性因子が腫瘍の成長に果たしている役割を発見する。その炎症性因子のひとつが、有名なNFカッパB（第Ⅱ部参照）である。アガルワールはのちに、ある論文の中で、がん細胞内のNFカッパBの有害な作用を抑制できるかどうかが〝生死を分ける問題である〟と書いている。[21] それ以来、彼は、自分が明らかにしたこの働きを抑制する手段をひたすら探し求めた。

ターメリックについては、インドや中国、チベット、中東の医学書の中で、二千年以上も前から言及されてきた。アガルワールは、家庭料理に頻繁に使用されるこの黄色の粉末をよく覚えていたので、それを最初に研究対象にしたのは当然だった。彼はまるで、製薬会社が開発した新たな化学成分を研究するかのような科学的好奇心をもって、研究に臨んだ。

アガルワールはまず最初に、培養されたがん細胞に対し、クルクミンが非常に活発に反応することを明らかにした。[22] 次いで二〇〇五年、〈タキソール〉〔訳注〕による化学療法が効かない、ヒトの乳がんの腫瘍をマウスに移植して実験を行い、そのような腫瘍にもクルクミンは有効であることを証明した〔原注〕。

このマウス実験では、エサを調節してクルクミンの摂取量を増やすと、転移の進行が見事に抑えられた。まだ肺に小さな腫瘍が散らばっているのが確認されたが、ほとんどの場

訳注：抗がん剤の一種

原注：タキソールは、転移性乳がんに効く数少ない薬剤のひとつと考えられているが、この薬剤が効果を発揮する確率は五〇パーセント未満である。

合それ以上成長することはなく、生命を脅かすには至らなかった。[23]

ところが、M.D.アンダーソンがんセンターの研究者たちは非常に保守的で、民間療法を実践したこの信じられない結果に目を向けようとはしなかった。ある日、センター長にして米国有数のがん研究者であるジョン・メンデルゾーン博士が、会議でアガルワールと同席した。アガルワールの発表を最後まで聞いていたメンデルゾーンは、すぐさま彼のもとへ行き、驚きに満ちた声でこう打ち明けた。「あなたが進めている研究が、それほど確固たる科学的証拠に支えられているとは思いもよりませんでした」メンデルゾーンはヒューストンに戻るや、ターメリックを用いた三種の臨床試験を始めるよう指示した。まず、血液系の最もよくあるがんのひとつ、多発性骨髄腫に関する試験。次に、婦人科系のがんに関する試験。最後に、肺がんになる危険度の高い被験者のがん予防に関する試験である。これらの試験は、現在も行われている最中であり、その結果はまだ公表されていない。

ターメリックを使用したマウスによるアガルワールの実験は、食習慣が大きな役割を果たしていることを示している。だが、このような結果は、ターメリックだけを摂取しても得られない。台湾では、ゼラチンカプセルに入れたターメリックを使用して腫瘍の治療を行う実験を試みたが、吸収率がきわめて悪くなることが判明している。[24] 実際、カレー料理に使用される場合と同じように若干の黒コショウを混ぜないと、ターメリックは腸壁から吸収されない（単なるコショウでは効果がない）。黒コショウは、ターメリックの吸収率を二千倍も高めてくれるからだ。[25] インド人は、科学が証明するはるか以前から、食物に自然

に備わっている相乗作用を知っていたのである。

私自身も、自分のがんについて研究していたとき、恐るべき膠芽細胞腫と同じぐらい悪性の脳腫瘍でさえ、並行してクルクミンを摂取しながら化学療法を行えば、より効果があることを知って驚いた。[26]

アガルワールの研究チームによれば、ターメリックのこの驚くべき作用は、主に、人体の防護機能からがん細胞を守るがんの〝黒い騎士〟であるNFカッパBの活動を直接に妨害する働きをもっているためだと思われる。現在、製薬産業は、この腫瘍の味方NFカッパBの働きを抑える毒性のない新たな化学成分の研究を続けている。しかし、私たちにはすでに、クルクミンにNFカッパBの働きを抑制する強力な効果があることがわかっている。しかもターメリックは、二千年以上にわたってインド料理に日常的に使用されてきただけに、まったく人体に害がないことも証明されているのだ。ターメリックはまた、大豆製品といっしょに摂取することもできる。大豆製品は、動物性タンパク質の代わりになるばかりでなく、イソフラボンの一種であるゲニステインが摂取できるため、発がん物質の毒性を抑え、血管新生を抑制してくれる。これにさらに緑茶を加えれば、無敵のカクテルのできあがりだ。このカクテルは、がんを成長させる三大要因を、なんの副作用もなく抑制してくれる。

免疫系を活性化するキノコ

日本では、シイタケ、マイタケ、ヒラタケ〔訳注〕、エノキタケといったキノコが一般的に食べられている。日本の病院では、化学療法による治療と並行して、これらのキノコを入院患者の食事に取り入れているところもある。[27〜30] その中に含まれる大量のレンチナンやそのほかの多糖類が、直接免疫系を活性化するのである。これらのキノコを大量に食べている日本人は、食べていない人々に比べ、胃がんの発症率が二分の一になることもある。[31] 日本の大学の研究によると、キノコのエキスを摂取している患者は、腫瘍内も含め、白血球の数が増し、その活動が著しく活性化されるという。[32〜36] また、九州大学の研究者が明らかにしたところによると、結腸がん患者に、化学療法とともに、あるいは化学療法のあとにこれらのキノコを食べさせると、生存期間が予想より長くなったという。[37] おそらく免疫系が活性化されたことにより、腫瘍の成長が抑えられたのであろう。

さらにベリヴォーの研究チームが、乳がんのがん細胞に対し、さまざまなキノコで実験を行った。すると、アジアのキノコに限らず、西洋のキノコでも効果があることがわかった。一部のキノコが、培養されたがん細胞の成長をほぼ完全に止めることができたのである。

訳注：栽培品が「シメジ」として流通している。