虫歯と歯周病予防で
ガンも予防する？

ガン体質は３秒で分かる❤

虫歯と歯周病しらず！
フレンズ◆アルカリダイエット

◆虫歯・歯周病しらず！フレンズ◆アルカリダイエット

人類が農業を始める以前、我々の祖先や原住民は採取をしながら、主にアルカリ食品を摂取してきました。（狩りで得た肉などの比率は僅かで主食ではありません。）また私たちの遺伝子と非常に類似しているゴリラの主食は果物です。

あなたは野生のゴリラは虫歯にならないのに、動物園のゴリラは虫歯や歯周病になると聞いたことがありますか？それは何故なのでしょうか？理由は動物園のゴリラは、私たちが食べる加工食品などを食べるからです。今日酸性の加工食品や動物性食品が簡単に手に入りますが、これらの食品は基本的には私たちの、本来の食べ物では有りません。私たちの体は元来アルカリ性食品が大好きです。

私たちのお手本は自然です。もしあなたが野生動物を見習い食事をすれば、虫歯や歯周病と無縁でいられるでしょう！それはガンなどの慢性疾患予防にもつながるというエビデンスが沢山出ています。

■以下はフレンズ◆アルカリダイエットのフードプラミッドです。もしあなたの好物が酸性食品でも、１日の食事の３～４割ぐらいの割合で今まで通り好物を食べることが出来ます。健康を維持するためには１日の食事の６～７割位。健康の回復には８割程度をアルカリ性食品にすると良いでしょう。

フレンズ◆アルカリダイエット

・アルカリ食品ピラミッドのベースは野菜と果物です
・穀物と豆類はその上に来ます
・ナッツ、オイル、脂肪の少ないタンパク質（魚、鶏肉）などはその上です
・砂糖、添加物、アルコール類、ステーキ、揚げ物、チーズ、お菓子、加工食品は控えましょう
・菜食主義者は動物性食品の摂取は必要は有りませんが、ビタミンB12の不足に注意しましょう
・抗酸化力のあるスーパーフードやサプリメントは上手に活用しましょう
・遺伝子組換え食品は避けましょう（表示なしで多くの加工食品に使われています）
・骨や歯などの代謝に大切なビタミンD、ビタミンAの前駆体のβカロチンを摂取しましょう

酸性食品

・肉類、魚介類、牛乳、卵
・ほとんどの動物性食品
・ほとんどの穀物
・ほとんどの豆＆ナッツ類
・甘味料
・精製・加工食品
・コーヒー＆アルコール
・タバコや薬

アルカリ性食品

・ほとんどのフルーツ
・ほとんどの野菜
・穀物の一部
・豆類の一部
・スパイスの一部
・ハーブ＆調味料の一部
・ナッツ類の一部
・サプリメント

◆なぜアルカリ食品ダイエットなのか？

私たちの血液のPHは非常に厳密に7.35-7.45の範囲に保たれています。酸性食品の過剰摂取、農薬、タバコ、薬物などの毒物、飽食、感情的なストレスなどにより酸化ストレスを受けると、体はアルカリ性のミネラルを使い血液のPHを保とうとします。食事に十分なミネラルが含まれていない場合には、体内に酸の蓄積が起こります。

体内が酸性に傾くことは、ミネラルなどの栄養素を吸収する能力の低下、細胞内のエネルギーの低下、細胞の修復能力の低下、重金属の蓄積、腫瘍細胞の増殖、疲労、炎症などの原因になります。体内の環境をアルカリ性に保ち健康を維持しましょう。体内環境は、唾液や尿のPHを計測することで簡単に確認出来ます。唾液や尿のPH＝血液のPHであれば体内環境は良好です。

フレンズ◆アルカリダイエットの 12 ステップ

1. 生＞加熱で野菜と果物多く食べましょう。果物は空腹時に摂取します。アルカリ度の高いフルーツは、りんご、バナナ、ネクタリン、ブラックベリー、デーツ、レーズンなどです。
◆但し糖尿病などでインシュリン抵抗性が上がり、血糖値が気になる方はガブリエル・カズンス博士のレインボー・グリーン・ライブ表を参考に、糖質の高い果物は２～３ヶ月間は避けることをお勧めします。

2. 精製していない穀物の摂取が推奨されますが、殆どの穀物は酸性なので食べ過ぎないように注意してください。きび、スペルト小麦、キヌアなどの穀物はアルカリ性であるという意見もあります。小麦製品、小麦のパンは酸性度が強いので、主食としては不向きです。

3. 殆どの豆類は僅かに酸性に傾いていますが、タンパク質源としては肉などと比較すると酸性度が低い食品です。大豆製品（納豆、テンペ、味噌などの発酵食品が望ましい)、レンズ豆、リマ豆、白豆、などのアルカリ性と言われている豆類を摂取すると良いでしょう。全粒粉、玄米などの穀物と同様に豆類も酸性なので、豆類よりも野菜や果物を多く摂取します。

4. ナッツや種子類は健康的で、栄養も豊富ですが、僅かに酸性に傾いている食品なので、食べ過ぎないように注意しましょう。アーモンドとゴマはアルカリ性なので、それらの摂取が望ましいでしょう。生のナッツはローストしたナッツよりも酸性度は低いですが、酵素阻害成分があるので必ず 6-12 時間浸水処理してから摂取しましょう。

5. 牛乳や乳製品の殆どは酸性ですが、アルカリ性のヤギのミルク、豆乳や大豆製品は牛乳や乳製品よりも良い選択です。但し飲みすぎないように注意しましょう。ヤギのミルクは牛乳よりも酸性度が低く、多少アルカリ性に傾いているとも言われています。

6. 殆どの動物性食品は酸性です。鶏肉と魚は動物性食品の中では酸性度が低い食品です。動物性のタンパク質はごく少量摂取するようにし、毎食は摂取しないようにします。

7. 殆どの油脂は酸性に傾いています。アルカリ性の亜麻仁油（生食用）とオリーブオイル（加熱調理に向いています）は良い選択です。オメガ３とオメガ６のバランスが崩れると、炎症、アレルギー、ガンなどの慢性疾患に罹患する危険性が上がります。オメガ３の摂取源として亜麻仁油などを接触的に摂取しましょう。

8. 酸性の飲料を避けましょう。飲料は摂取量が多いので、体内の酸/アルカリのバランスに大きな影響を与えます。コーヒー、ワイン（資料によってはアルカリ性）、ビール、リキュール、ソーダ、スポーツドリンク、などの飲料は酸性です。お茶は紅茶よりも緑茶やハーブティーの方がアルカリ度が高いので、良い選択でしょう。アルカリ性のミネラルウォーターやアルカリ性液を酸性の食品を食べ過ぎた時には上手く活用しましょう。

9. その他、卵、砂糖を使ったミルクチョコレート、人工甘味料、ケチャップ、マヨネーズ、マスタードなどの調味料は酸性の食品です。チョコレートなら生のオーガニックのローチョコレートがオススメです。

10. 歯と骨の健康のためにビタミンDは欠かせない栄養素です。日光浴をすることで皮膚で合成されます。少なくとも１日 30 分程度は日光浴しましょう。二酸化チタンなどの添加物入りの日焼け止めは避けましょう。

11. 歯と歯肉の健康の為に、ビタミン A やビタミン C もとても大切な栄養素です。菜食主義の方はβカロチンを摂取すると、体内でビタミン A に変換されるので、積極的に摂取しましょう。

12. 身体をアルカリ性にするスパイス、ハーブ類、サプリメントなども上手に活用しましょう。菜食主義者の方はビタミン B12 が不足しがちなので、海苔やひじきなどの海藻類の他ニュートリショナル・イーストなどを利用すると良いでしょう。

◆酸アルカリ値簡易チャート表

食品の酸度アリカリ度表		酸度	アルカリ度	食品の酸度アリカリ度表		酸度	アルカリ度
	豚肉	8.8			ホーレン草		2.6
	牛肉	7.8			トマト		3.1
肉類	鶏肉	8.7			ピーマン		3.7
	フレンクフルト	10.6			大根		2.8
	牛乳	1.2			人参		4.9
	チーズ	23.6			レタス		2.5
乳・卵類	全卵	23.4			カボチャ		4.35
	魚平均	7.9			ナス		3.4
	タラ	7.1			キュウリ		0.8
	サケ	10.8			玉ねぎ		1.5
	小タラ	6.8			ジャガイモ		4
魚介類	ニシン	10.8		野菜類	パイナップル		2.7
	たまご麺	12.5			オレンジ		2.7
	白米	4.6			ぶどう汁		1
	玄米	12.5			バナナ		5.5
	小麦粉	6.9			イチゴ		2.2
	白パン	3.7			レモン		2.7
	スパゲッティ	6.5			リンゴ		3.44
穀類	コーンフレーク	6			キウイフルーツ		4.1
	落花生	8.3		果実類	レーズン		21
	豆類平均		1.2	きのこ類	キノコ 平均		1.4
	グリーンピース		3.1		ココア		1.4
	クルミ	6.8			茶(5g/l)		1.6
豆類	レンズ豆	3.5			コーヒー(5g/l)		1.4
	カリフラワー		5.2		ワイン		2.4
野菜類	セロリ		2	飲料	ミルクチョコ	2.4	

◆参照サイトによっては同じ食品でもアルカリ性と酸性が入れ替わっていることが有ります。特に一部の豆類、ナッツ類などでそれがよく見られますが、一つの食品の性質にこだわることなく、食事全体のバランスで酸/アルカリ食品の評価をして下さい。
一番大切なのは、食事の酸/アルカリのバランスを整えることで実際に体内環境がアルカリ性になっていくかどうかが、健康の鍵です。

◆がん細胞は体内の環境がアルカリ性になると死滅するという説が有ります。虫歯や歯周病を予防する、フレンズ◆アルカリダイエットは体内をアルカリ性に保つ食事方法です。

ガンの治癒

オットーハインリッヒ・ワールブック博士

「PHが7.4をわずかに超える環境でガン細胞は休眠状態になり、PHが8.5以上の環境ではガン細胞は死滅する」

ガンの治療

レオナード・コールドウェル博士

「ガンの治療」
①解毒
②体をアルカリ性にする
どの種類のガンも2週間から16週間で完治！
それどころか、すぐに治るガンもあります！

酸アルカリ食品チャート参考サイト

◆ACID ALKALINE FOOD

http://thepaleodiet.com/acidbase-balance/

◆ACID ALKALINE FOOD CHART

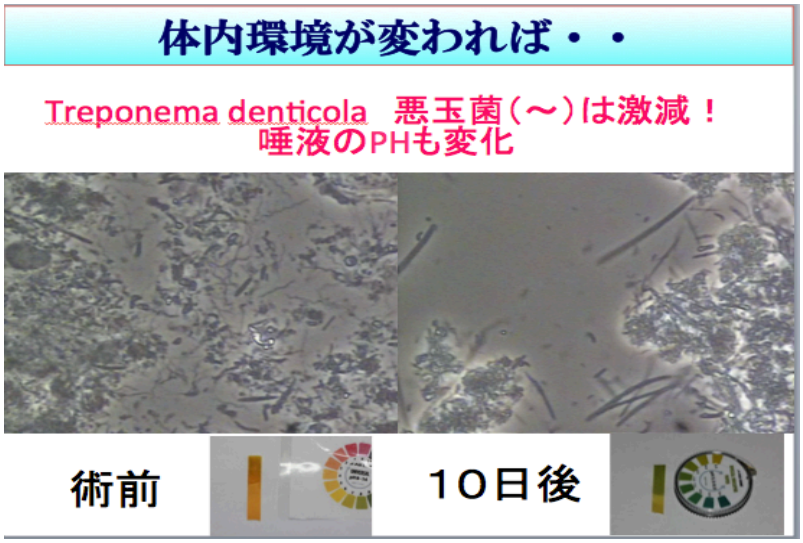
http://www.acidalkalinediet.net/acid-alkaline-food-chart.php

◆酸アルカリ簡易リスト
http://www.thebestofrawfood.com/support-files/alkalifoodlist.pdf

◆Rense.com 酸アルカリチャート
http://www.rense.com/1.mpicons/acidalka.htm

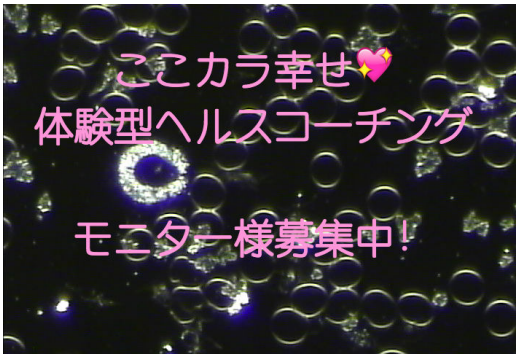
◆Perque.com 相対的な酸アルカリチャート
http://www.perque.com/wheybetterguard/wp-content/uploads/2014/04/Acid_Alk_Chart.png

◆フレンズ歯科では虫歯・歯周病しらず！フレンズ◆アルカリダイエットの体験型ワークショップやヘルスコーチングを行っています。あなたの普段のお食事の影響が口腔内にどのように反映しているのか？口腔内細菌の状態や血液の状態を観察して、そこから学んでみませんか？
口腔内の細菌のプロファイリングの例です♪



フレンズ◆アルカリダイエット体験型ワークショップ

◆日時：通常第 4 土曜日
◆時間：14:00-17:00
◆人数：6 名さま限定
◆お申し込みは HP から
https://www.friends-dc.jp/
◆口腔内の PH や口腔内細菌を顕微鏡で実際に観察する体験型ワークショップです♪



ここカラ幸せ♪体験型ヘルスコーチング
http://urx2.nu/I8p5

◆著作権は健友企画室 Tomoko Tani に帰属します。ご利用は個人的、教育的な目的でご使用下さい。