

がん予防食品

NO	食品	分類	作用	成分
1	ニンニク ニンニクの茎 玉ねぎ	ユリ科	発がん物質を抑制 活性酸素除去 胃がん予防	DATS イオウ化合物 アリシン アホエン ケルセチン
2	キャベツ ブロッコリー 大根	アブラナ科	発がん物質の無毒化 大腸がん予防	イソチオシアネート ビタミンU ビタミンC カロテン
3	大豆 納豆 豆腐 もやし	マメ科	乳がん予防 子宮がん予防 肝がん予防 前立腺がん予防	大豆イソフラボン フラボノイド ビタミンK サポニン
4	生姜 大葉 ゴマ わさび ターメリック	香辛料	抗がん作用 動脈硬化予防 鎮痛作用 肺がん予防 抗酸化作用	テルペン βカロチン セサミン ノール 6-MITC クルクミン
5	にんじん セロリ	セリ科	活性酸素除去 解毒作用 抗酸化作用	カロテン カロテノイド テルペン カリウム ビタミンC
6	しめじ まいたけ	きのこ類	がん細胞発生阻止 活性酸素除去 胃がん予防 免疫力を向上	βグルカン エリタデニン 食物繊維
7	わかめ 昆布 のり	海草類	甲状腺がん 乳がん予防 大腸がん予防	ヨウ素 フェノール 葉酸 フコイダン
8	トマト なす ピーマン	ナス科	がんの増殖ストップ 活性酸素除去	アルカロイド カロテノイド リコピン カロテン ビタミンC
9	グレープフルーツ レモン みかん	柑橘類	がん細胞への抵抗力 活性酸素除去 肝がん予防	ビタミンC フラボノイド
10	ごぼう 春菊 ふき	キク科	乳がん予防 発がん物質を排出 抗酸化物質	アルチゲニン 食物繊維 クロロゲン酸 ポリフェノール
11	ゴーヤ きゅうり メロン	ウリ科	抗がん作用 動脈硬化予防 がん細胞増殖抑制 乳がん予防 すい臓がん予防	ククルビタシン レシチン ポロフェノール
12	りんご	バラ科	抗酸化作用 発がん物質の「自殺」を誘発 大腸がん予防	リンゴポリフェノール リンゴペクチン プロシアニジ
13	ヨモギ 艾葉(がいよう)	キク科 【生薬】	抗がん作用 がん死滅能力	アルテミシニン トランスフェリン シネオール β-カリオフィレン
14	甘草(かんぞう)	マメ科 【生薬】	抗がん作用 解毒作用 免疫力を高める 肝がん予防	グリチルリチン
15	はちみつ		殺菌力 クエン酸回路正常化 抗酸化作用 腸内ビフィズス菌増殖 免疫力向上	グルコン酸 乳酸 クエン酸 リンゴ酸 コハク酸 ビタミン
16	重曹		乳酸アシドーシスを改善 尿アルカリ化 CYP1B1(ガン細胞酵素)遮断剤	重炭酸ナトリウム 制酸剤
17	ココナッツオイル オリーブ オイル		乳がん予防 大腸がん予防 免疫力向上 過酸化物質排除	中鎖脂肪酸 多価不飽和脂肪酸 オレオカンタール オメガ6 オメガ3 ラウリン酸