

抗がん作用をもつファイトケミカル

スルフォラファン (ブロッコリー、キャベツ)

アリルイソチアシアネート (ワサビ)

メチルシステインスルホキシド (ニンニク、ネギ)

(イオウ化合物：免疫細胞を活性酸素から守り、がんの発生や増殖を防ぐ)

イソフラボン (大豆)

(ポリフェノール、フラボノイド類：女性ホルモン様作用、乳がんや前立腺がんにも有効)

リコピン (スイカ、トマト)

(カルチノイド、カロチン類：前立腺がん、肺がんの予防効果)

β -グルカン (キノコ類)

(糖質関連物質：免疫細胞を活性化してがん細胞を攻撃)