

抗ガン作用が認められた植物性食品のピラミッド

ピラミッド図の上に位置するものほど、抗がん効果が高いとされています。
このピラミッドはアメリカで植物性食品によるがん予防を目的とする「デザイナー・フーズ・リスト」と呼ばれています。



ニンニク

キャベツ 甘草

大豆 ショウガ

ニンジン セロリ パースニップ

茶 ターメリック 玉ネギ

全粒小麦 亜麻 玄米 オレンジ

レモン グレープフルーツ トマト ナス

ピーマン ブロッコリー カリフラワー 柑橘類

マスクメロン バジル タラゴン カラス麦

ハッカ オレガノ キュウリ タイム アサツキ

ローズマリー セージ 大麦 ベリー類

キノコ類 海藻類 カンターループ(メロン) キウイフルーツ



★この他の記載されていない食品も重要です★

アシタバ、カブ、ケール、カボチャ、サツマイモ、ジャガイモ、シソ、ホウレン草、ニラ、ネギ、ラッキョウ、ゴマ、バナナ、リンゴ、ハーブ類、オリーブオイル、カレー粉、ナッツ類、青背の魚、イカスミ、ホタテ貝、牛乳、ヨーグルト、緑茶、コーヒー、ワイン

私たちが、がんを予防するためには、こうしたリストを食事に摂り入れていくことが必要です。
毎日の食事に上手に摂り入れてはいかがですか。