

表1 がんの予防に期待できる代表的食素材

ユリ科	タマネギ、ニンニク、アサツキ、ニラ
アブラナ科	キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、ダイコン、カブ、芽キャベツ など
ナス科	トマト、ナス、ピーマン、ジャガイモ
セリ科	ニンジン、セロリ
ウリ科	キュウリ、メロン、カボチャ
キク科	ゴボウ、シュンギク
ミカン科	オレンジ、レモン、グレープフルーツ
キノコ類	シイタケ、エノキ、マッシュルーム、キクラゲ
海藻類	ヒジキ、ワカメ、コンブ
穀類・豆類・油糧種子	玄米、全粒小麦、大麦、亜麻、燕麦、大豆、インゲン豆、オリーブ
香辛用植物	
ショウガ科	ショウガ、ターメリック(ウコン)、ナンキョウ、ミョウガなど
シソ科	ローズマリー、セージ、タイム、バジル、ハッカ、シソ
その他	タラゴン、カンゾウ、オレガノ、ゴマ
嗜好品	緑茶、紅茶、ウーロン茶、ココア