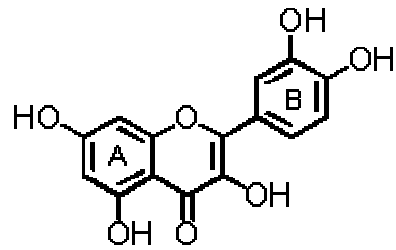
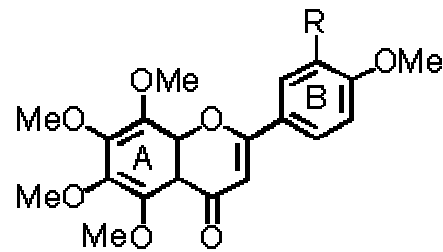


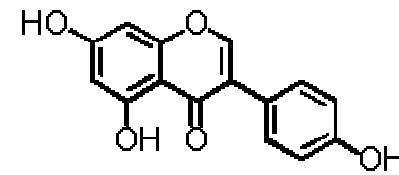
第1群：ポリフェノール



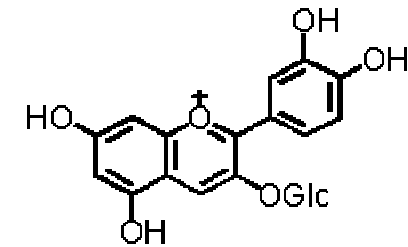
ケルセチン  
(野菜・果物)



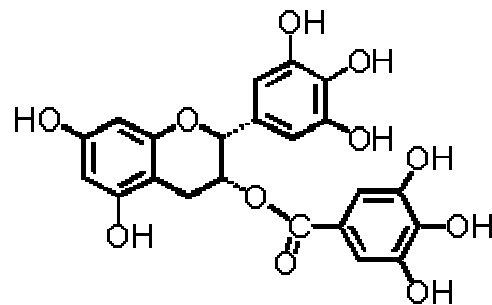
ニビレチン (R = OMe)  
タンゲレチン (R = H)  
(ウンシュウミカンなど)



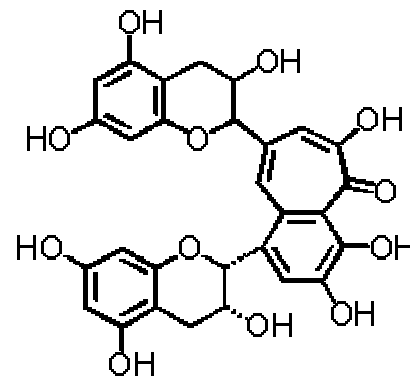
ゲニステイン  
(ダイズやその加工品)



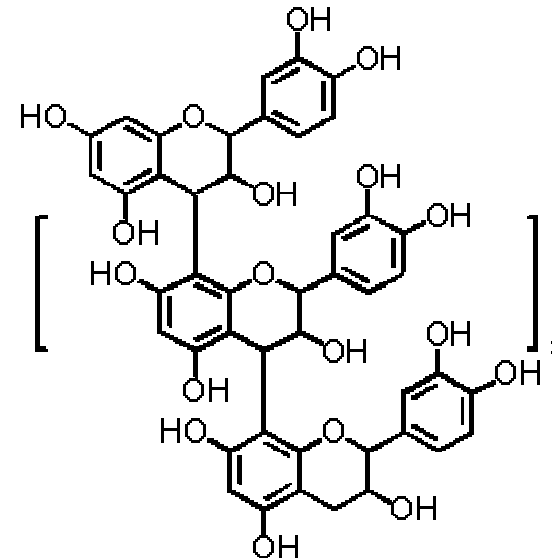
シアニジン-3-O-β-D-グルコシド  
(野菜・果物)



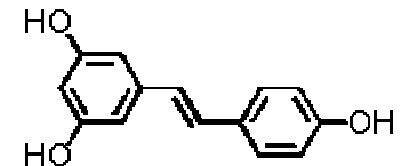
EGCG  
(緑茶)



テアフラビン  
(紅茶)



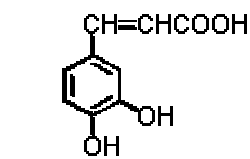
プロシアニジン類  
(カカオなど)



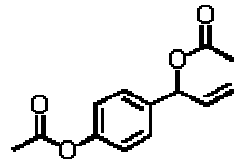
リスベラトロール  
(ブドウ・赤ワイン)

図-1 がんの予防性が期待できる主要な食成分(その1)

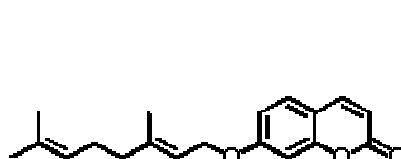
第2群：フェニールプロパノイド(多彩な野菜・果物)、リグナン(ゴマなど) - C<sub>6</sub>-C<sub>3</sub>



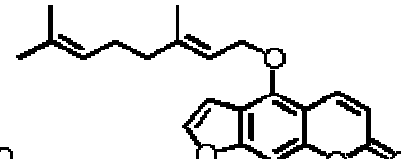
コーヒ酸  
(野菜・果実)



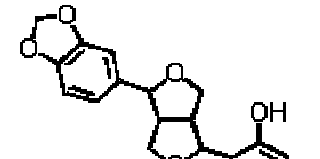
ACA  
(ショウガ科ナンキョウ)



オーラプテン  
(柑橘類)



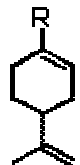
ベルガモッチン  
(コブミカン)



セサミノール  
(ゴマ)

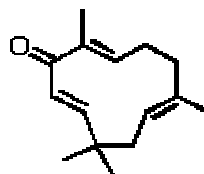
第3群：テルペノイド(柑橘、香辛野菜など) - C<sub>5</sub>(イソプレン)単位 × n

モノテルペノイド (C<sub>10</sub>)

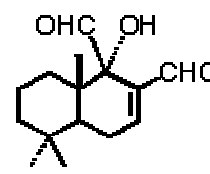


リモネン (R=CH<sub>3</sub>)  
ペリラアルコール (R=CH<sub>2</sub>OH)  
(柑橘類など)

セスキテルペノイド (C<sub>15</sub>)

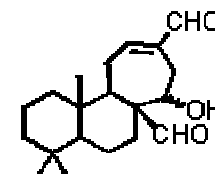


ゼレンボン  
(ショウガ科ニガショウガ)

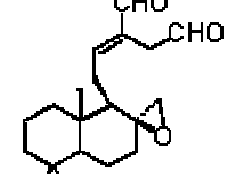


ワーブルガナール  
(ヤナギタデ)

ジテルペノイド (C<sub>20</sub>)

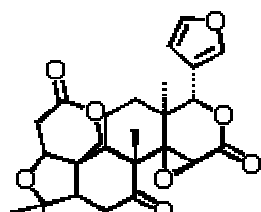


ガラナール A,B  
(ミョウガ)



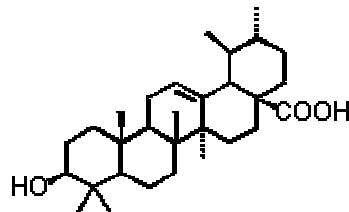
アフラモジール  
(ミョウガ)

リモニン (C<sub>26</sub>)

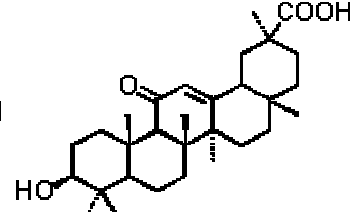


リモニン  
(グレープフルーツなど)

トリテルペノイド (C<sub>30</sub>)



ウルソール酸  
(シソ科・バラ科植物)

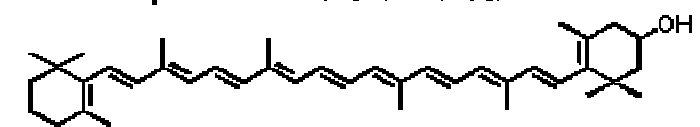


グリチルレチン酸  
(甘草)

カロテノイド (C<sub>40</sub>)



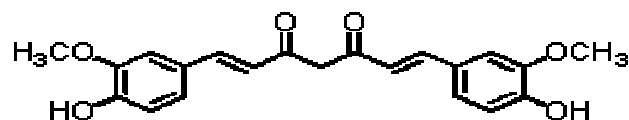
β-カロテン(野菜・果物)



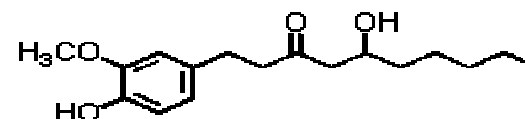
β-クリプトキサンチン(柑橘類果実一般)

図-1 がんの予防性が期待できる主要な食成分(その2)

第4群：クルクミノイド(ジアリルヘプタノイド)関連成分(ショウガ科植物)

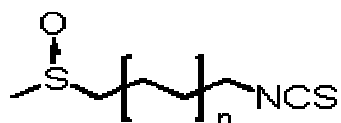


クルクミン



[6]-ジンゲロール

第5群：含硫化合物(アブラナ科・ユリ科ネギ属野菜)

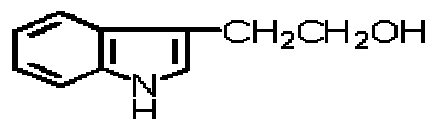


スルフォラファン (n=1:ブロッコリー)  
MSHI (n=2:フサビ)



ジアリルトリスルフィド

第6群：含窒素化合物(アブラナ科野菜)



インドール-3-カルビノール

第7群：その他 抗酸化性ビタミン(A、C、Eなど)、タンニン類、食物繊維など

図-1 がんの予防性が期待できる主要な食成分(その3)