



がんの発症原因は、食事と喫煙がそれぞれ30%を占め、合計すると60%にもなるそうです。

今回はその食事の食材についての興味深い表を紹介します。

がん予防の可能性のある食品としてアメリカ国立ガン研究所がピラミッド型にリストアップした食材がデザイナーフーズです。

デザイナーフーズは、1群・2群・3群に分類されます。そしてトップランクの1群が一番効果が期待される食品です。

そして2群、3群と続きます。

参考までに。

### 【1群】

ガーリック・キャベツ・甘草・大豆・ショウガ・セリ科の植物（ニンジン・セロリ・パースニップなど）

### 【2群】

玉ねぎ・お茶・ウコン・全粒小麦・亜麻・玄米・柑橘類（オレンジ・レモン・グレープフルーツなど）・ナス科の植物（トマト・ナス・ピーマンなど）・アブラナ科の植物（ブロッコリー・カリフラワー・芽キャベツなど）

### 【3群】

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・ジャガイモ・大麦・ベリー（ブルーベリー・ラズベリー・クランベリーなど）

こうしてみると、全部、植物性のものばかりですね。