



見なきや“損”



何だか夏が長くて秋が短い様な気がしています。

それでも食べ物が美味しい「食欲の秋！」

そこで今回は がん予防にもお勧めの5つの食品 を紹介します。

ぜひ、皆様も積極的に取り入れてみて下さい。

○緑黄色野菜の代表格「ブロッコリー」



- 老化を抑える「β-カロテン」や、発がん物質の侵入を邪魔する「スルフォラファン」が含まれています。
豊富な「食物纖維」で、免疫力もアップ！



○生で食べると抗がん作用を下支え「キウイフルーツ」



- 果物としては低カロリー、低糖質
自然免疫として働く「β-ディフェンシン」も豊富。
たっぷりの「ビタミンC」で免疫活動を強化します！

○骨を丈夫にするだけじゃない「牛乳」



- 「カルシウム」は白血球が病原菌を攻撃する時の助っ人に。
牛乳ならではの「ラクトフェリン」は抗菌作用や炎症を抑えます。免疫力のアップには効果抜群！

○ダイエット効果もバッチリ「しいたけ」



- 豊富な「食物纖維」で低カロリー低脂肪
そのうえ免疫力を高めるために、かつては薬として販売されていた「レンチナン」も豊富！

○亜鉛と栄養素の相乗効果「卵」



- 良質な「たんぱく質」に「ビタミン」や「ミネラル」も。
免疫細胞も血液もつくっちゃいます。
更に「亜鉛」は免疫細胞の要、ナチュラルキラー細胞を増やしてくれます！



※国立研究開発法人国立がん研究センター公表「科学的根拠に基づくがん予防」より

長崎医療共済は、0歳～満69歳までの方が加入できる生存型医療共済です!!

