

優れた抗がん作用を示す植物成分・食材・サプリメント（更新：2024年7月；stnv基礎医学研究室）

分類	物質名	多く含むもの	お勧めの摂取方法（赤字は特に推奨）	抗がん作用以外の特記事項
ポリフェノール	ケルセチン	タマネギ、緑茶	サプリメント500mg/日 <推奨No.1>	老化細胞除去、抗老化
	フィセチン	桑の葉、イチゴ	サプリメント100mg/日 <推奨No.2>	老化細胞除去（特に脳内）
	アピゲニン	パセリ、セロリ	パセリ、セロリを食べる（サプリメント50mg/日）	NAD分解抑制（抗老化）、健脳
	アピゲトリン→アピゲニン	タンポポ・コーヒー	タンポポ・コーヒーを飲む	
	ルテオリン	シュンギク、セロリ	サプリメント100mg/日 <推奨No.2>	尿酸値低下（痛風対策）
	ゲニステイン	大豆・大豆製品	大豆製品を食べる	ホルモン性の作用
	ダイゼイン→エクオール	大豆製品+腸内細菌		
	クルクミン（テトラヒドロクルクミン）	ウコン、ターメリック	ウコンの製品を利用する	肝機能、脳機能向上
	エピガロカテキンガレート（EGCG）	お茶	緑茶を飲む（サプリメント200mg/日）	種々の薬効・健康効果
	その他カテキン類	お茶（緑茶、紅茶）	お茶を飲む	
硫黄含有化合物	ジアリルトリスルフィド（DATS）	ニンニク、ニラ	ニンニクをすり潰して調理、ガーリックオイル	解毒、多様な健康効果
	ジアリルジスルフィド（DADS）			
	オニオンA	タマネギ	タマネギ茶を作って飲む	腫瘍免疫向上
	フェネチルイソチオシアネート（PEITC）	キャベツ、クレソン	アブラナ科野菜を破碎してから食べる	特に発がん抑制
	ベンジルイソチオシアネート（BITC）	キャベツ、パパイア		
	スルフォラファン	ブロッコリー	ブロッコリー・スプラウトを破碎してから食べる	解毒機能向上
	アリルイソチオシアネート	ワサビ	ワサビを摺り下ろして食べる	抗菌作用
	ラファサチン（MTBITC）	ダイコン	ダイコンを摺り下ろして食べる	抗菌作用、解毒機能向上
インドール	ジインドリルメタン（DIM）	アブラナ科	サプリメント100mg/日 <推奨No.1>	性ホルモン代謝の正常化
	インドール-3-カルビノール（I3C）	アブラナ科+腸内細菌→DIM		
カロテノイド	β-クリプトキサンチン	パプリカ	パプリカ、ウンシュウミカン、オレンジを食べる	各種生活習慣病の予防
ポリアミン	スペルミン、スペルミジン	小麦胚芽、納豆、ピーマン	小麦胚芽、納豆、ピーマン、発酵食品を食べる	抗老化、免疫細胞若返り
多糖類	β-グルカン（β-1,3-グルカン）	キノコ、海藻	キノコや海藻を食べる	免疫機能の正常化
	フコイダン	海藻（特に褐藻）	コンブ、ワカメ、モズクなどを食べる	多様な健康効果
その他	ジンゲロール→ショウガオール	ショウガ	高含有量の高温乾燥ショウガを用いる	体を温める
	γ-オリザノール、フェルラ酸、フィチン酸	玄米	主食を玄米ご飯にする	多様な健康効果
	カンナビノイド（代表例：CBD）	ヘンプ	CBD製品を利用する	多様な健康効果