

抗酸化食品 (ガン◎老化◎動脈硬化) を防ぐ!

サ ビ 白内障

緑黄色

カロテン



リコペン



キウリ
メロン

春菊



免疫強化
エノキタケ
マッシュルーム

発酵



ヨーグルト
1日2個
乳ガン1/2

アントミアン

ポリフェノール



血サラサラ 12時間
骨新し 10%強い
葉酸 ×10倍
大豆イソフラボン ×10倍
善玉コレステロール ×10倍
がん予防 (乳がん前立腺)

イソフラボン

大豆 イソゲン
モヤシ エンドウ
(セインソウ)



カテキン

1日10杯
5杯以上



リモネン

1日2コ



フラボン

イチゴ



リグナン

大麦
スイートコーン

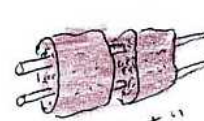


タケノコ



ゴマ

必要量
ビタミンE 1日300mg



1日20コ

- ◎あらゆる死亡率 27%↓
- ◎癌による 22%↓
- ◎心疾患の危険 40%↓
- ◎白内障 -x3.7倍↓
- ◎ボケも 1/3↓

モロイヤ



セニイ



コンブ
ワカメ
ひじき