

ガンの発生と退縮 全体像を探る③

攻撃因子 →	人体	←防御因子
化学物質	老化	SOD
ウイルス	加齢	免疫
紫外線	細胞分裂	リンパ球
放射線	酸化	

防御因子

スカベンジャー（掃除屋）

体内に発生する活性酸素を無害なものに処理する

1、内部で作られるもの・・・酵素—— 年齢と共に活性力が低下する。

SOD（スーパーオキシドディスムターゼ）

カタラーゼ

グルタチオン

2、外部から取り入れるもの

<成分>

ミネラル（セレン、銅、亜鉛、マンガン、鉄、ニッケル）

ビタミン（ビタミンC、ビタミンE、ビタミンB6、ビタミンB12、）

ファイトケミカル

カロテノイド（β-カロテン、リコピン、ルテイン、リコピン）

ポリフェノール（イソフラボン、カテキン、ルチン）

コエンザイムQ10、

<食品>

緑黄色野菜、（人参、カボチャ、コマツナ、ホウレンソウ、ブロッコリー、キャベツ）

緑茶、胡麻、ブルーベリー、桑の葉、赤ワイン、米ぬか、大豆、おから、納豆、

はと麦