



11月



12月

# 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「食物繊維」で、免疫力もアップ！



## ○生で食べると抗がん作用を downside 「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「食物繊維」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!!

こども共済 あんしんキッズ!! 0歳～満14歳まで

月々1,000円の掛金で **保障**

ケガ・病気 固わず 1泊入院から **日額 8,000円**

ケガによる通院 **日額 2,000円保障他**

生命医療共済 満15歳～満59歳まで

月々2,000円の掛金で **保障**

三大疾病 入院の場合 最大 **日額 10,000円**

病気による入院 **日額 8,000円保障他**