

ブロッコリーが うつ予防に効果

マウス実験で発症率低下

千葉大学社会精神保健教育研究センターは、ブロッコリーなどの野菜に含まれる化合物「スルフォラファン(SFN)」が、うつ病の予防や再発防止に効果があることを突き止めた。研究した同センターの橋本謙二教授(57)は「身近にある化合物で(症状の発症率が)劇的に変わるとは」と驚きの表情。不明な点が多いうつ病のメカニズムを解明する一筋の光になりそうだ。

千葉大・橋本教授ら発表

SFNは主に緑黄野菜に高濃度のSFNが含まれて含まれる。特にブロッコリーの種を発芽させた「スーパースプラウト」には、ブロッコリー約1キログラム相当のSFNが期待される。橋本教授は、同大学院の学生らとチームを組み、

2013年に研究を開始。東北大学の山本雅之教授や食品メーカー「カゴメ」の協力を得てマウス実験を重ね、先月、研究成果を発表した。

実験では、大きさの違う2種類のマウスを同じケージに入れ毎日10分間、攻撃的な大型マウスに小型マウスをいじめさせ、残りの時間は2匹のマウスを仕切り板で分けて生活させる。この作業を10日間繰り返すと、人間と似たような「社会的敗北ストレス」が発生し、うつ状態になる。

実験後、マウスに普通の水とショ糖が入った甘い水を飲ませると、健康なマウスは70〜80%の割合で甘い水を飲むが、うつ状態だと50%に減少する。しかし事前にSFNを注射しておく、ストレスを与えても健康なマウスと同等程度の70%近い割合で甘い水を飲んだことから、うつ病の発症が抑えられたと考えられる。

SFNの前段階物質「グルコラファン」を含んだ餌を健康な子どものマウス

に与え続ける実験でも、ストレスを与えても健康な状態を保つことが確認された。

これらの実験により、薬品などに頼らず栄養学的にうつ病の予防ができる可能性が高まったという。うつ病の全容解明には時間がかかるが、橋本教授は「SFNはブロッコリーなどに含まれる化合物なので安心して食べられる。精神疾患で苦しんでいる患者は非常に多いが、野菜や魚を取り入れたバランスよい食事を心掛けることで、うつ病の予防にもつながる」と力説する。