



注目のブロッコリー
スーパースプラウト

サラダの具材が救世主になるかもしれない。このストレス社会、誰もがひとことではいられないのが鬱(うつ)病だ。厚生労働省の調査によると、国内での患者数は70万人以上にものぼるが、現在この病(やまい)を食べ物で予防しようという研究が進められている。鍵を握るのはある身近な緑黄色野菜。動物実験では目覚ましい成果があったというからまさに「奇跡の野菜」だ。高齢者の場合、鬱病を放っておくと認知症にもなりかねないだけに期待が寄せられている。

厚労省によれば、精神疾患 込んで何をしても楽しめない患によって医療機関にかかる患者の数は近年増加傾向にあり、なかでも多い鬱病 態が、鬱病と診断される目の患者の数は2014年の調査で72万8000人に達したという。まざまなストレスが原因とされ、職場での人間関係などが引き金となる場合もある。食欲がない、疲れているのに眠れない、気分が落ちる。

うつ病撃退する

「奇跡の野菜」^上



鬱病に悩むサラリーマンは多い

この鬱病の予防、再発防止に、ブロッコリーの種を発芽させたモヤシの一種「スーパースプラウト」などに含まれる「スルフォラファン」(SFN)という物質が有効であるとの研究結果が7月末に公開された。発表したのは、千葉大学社会精神保健教育研究センターの橋本謙二教授(57)だ。

放置すると高齢者は認知症発症も

実はこのSFN、すぐれた解毒作用や抗酸化作用を持つことから、これまでにがん予防や肝機能を高めるといった研究結果が報告されてきた。橋本氏は「がんをはじめとしたあらゆる病気は、体内で活性酸素が解毒されない酸化的ストレスの状態にあるときや炎症によって引き起こされる。SFNが、がんなどに有効であるならば、心の病気にも効果があるだろうと考えたのが研究の出発点」と話す。心と体のどちらにも効く。夢のような話だが、マウスを用いた実験を続けると、10日後に驚くべき結果が表れた。あすにつづく

うつうつ病撃退する

奇跡の野菜

体によいものは心にもよい。この仮説を基に食べ物から心の病(やまい)を予防しようという研究が注目を集めている。身近な緑黄色野菜が鬱(うつ)病にも効果があるというのだ。動物実験では驚くべき結果が現れた。高齢者は鬱病を放っておくと認知症に移行するケースがあるだけに「奇跡の野菜」は朗報といえそうだ。

フロッコリーの種を発芽させた食品「スーパーフラウト」には「スルフォラファン」(SFN)という物質が含まれる。すぐれた解毒作用や抗酸化作用を持つことから、がん予防や肝機能を高めるといった研究結果が報告されてきた。このSFNに鬱病予防の可能性があることを実験で明らかにしたのが、千葉大学社会精神保健教育研究

センターの橋本謙二教授(57)だ。実験では2種類のマウスを同じケージのなかに入れて毎日10分間、大きなマウスに小さなマウスをいじめさせた。ほかの時間は2匹の間に仕切りを作り、分けて生活をさせたがお互いの姿が見える状態は維持した。10日間にわたって続けたところ、小型のマウスは、大きなマウスを怖が

マウス実験で驚きの効果証明



ブロッコリー(奥)とブロッコリースーパーフラウト(手前)

り、ケージのなかでの行動範囲が狭まった。実験後には普通の水と1%のシヨ糖が入った甘い水を用意。健康なマウスは、70〜80%の割合で甘い水を飲むが、いじめられたマウスは違った。「ストレスを与えられなくても、健康なマウスとほぼ変わらない70%が甘い水を飲んだ。行動範囲の減少も、注射されていないマウスに比べて小さい

小型マウスはこの割合が50%まで低下した。鬱病患者でみられるアンヘドニア(何をしても楽しくないという症状)に似ており、鬱症状が引き起こされたと考えられる。ところが、実験前にSFNを注射された小型マウスは違った。人間の思春期に相当する生後4〜8週のマウスにSFNの前段階物質「グルコラファン」を含むエサを与えると、その後にはストレスを与えても健康な状態を保つことも分かった。

「高齢者の鬱病は認知症に移行するケースが多い。年をとってからでもSFNを取り入れれば、鬱病の予防に効果はあるはずだ。薬ではなく普段、口にする食べ物から、病気を予防していくことが理想的といえる」(同) SFNを最も効率的に摂取できる「スーパーフラウト」はスーパーなだけでなく、今日から食卓に取り入れてみてはいかがだろうか。

おわり