

ブロッコリー成分「SFN」

うつ病予防に期待

千葉大など

千葉大学社会精神保険教育研究センターを中心とする研究グループは、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、うつ病予防に効果がある可能性が高いことを突き止めた。通常の餌を摂取したマウスに、10日間ストレスを与えようと

うつ状態になるが、事前に

SFNを投与すると症状が抑えられた。人にも効果がある可能性が高く、食事による、取り組みやすいうつ病予防策として期待される。

SFNは、アブラナ科野菜の中でもブロッコリーに含まれる。特にブロッコリースプラウトに含有量が多い。精神疾患の診断法や予

防法の開発に取り組み同センターの橋本謙二教授が、東北大学やカゴメ㈱の協力を得て実験し、7月末に成果を発表した。うつ状態になると、マウスも人間同様に甘いものを欲しがらなくなる。

普通の水と甘い水を用意すると、通常のマウスは70〜80%の割合で甘い水を飲むが、実験でうつ状態にしたマウスは50%に減少。ストレスを与える前にSFNを投与すると、通常のマウスと同程度の割合で甘い水を飲んだことから、SFNの効果で発症が予防できたことが分かった。

野菜に含まれる「グルコラファン」という成分を含む餌を事前に3週間与えた場合も発症を予防できた。同成分は摂取後に体内でSFNになる。橋本教授は「野菜に含まれる安全な化合物に、驚くほど劇的な効果があった」と指摘。「うつ病は誰でもなる恐れがある。ブロッコリーなど野菜をバランスよく取ることで、リスクを下げられる」と期待する。

野菜をバランスよく取ることで、リスクを下げられる」と期待する。