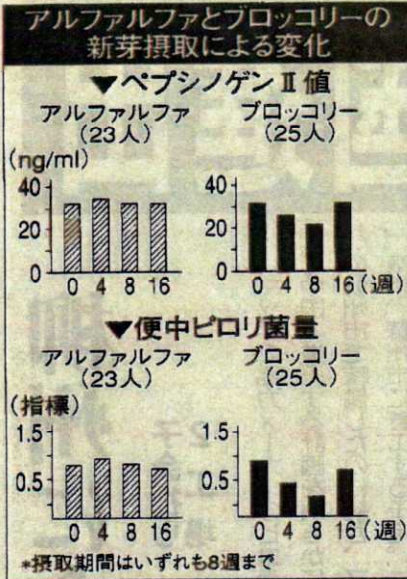


ブロッコリー 新芽に殺菌力

ブロッコリーの新芽(スプラウト)を食べると、胃がん予防効果が期待できるという。「スルフォラファン」という物質が多く含まれるためだ。筑波大学院(茨城県)人間総合科学研究科消化器内科の谷中昭典講師らの調べによると、食べた人で胃炎が改善され、ヘリコバクターピロリ(ピロリ菌)も減少した。

筑波大大学院調査

(谷中講師らの調査)



谷中昭典筑波大大学院講師

(スルフォラファンは全く含まれない)を、それぞれ八週間にわたって毎日七十g取ってもらった。

指示通りに摂取したのは四十八人で、ブロッコリー摂取グループのみ、胃の炎症の指標となる血中ペプシノゲンⅡ値(高いほど胃炎が進行)が低下、ピロリ菌の便中排出量(陽性者で多い)も減った。

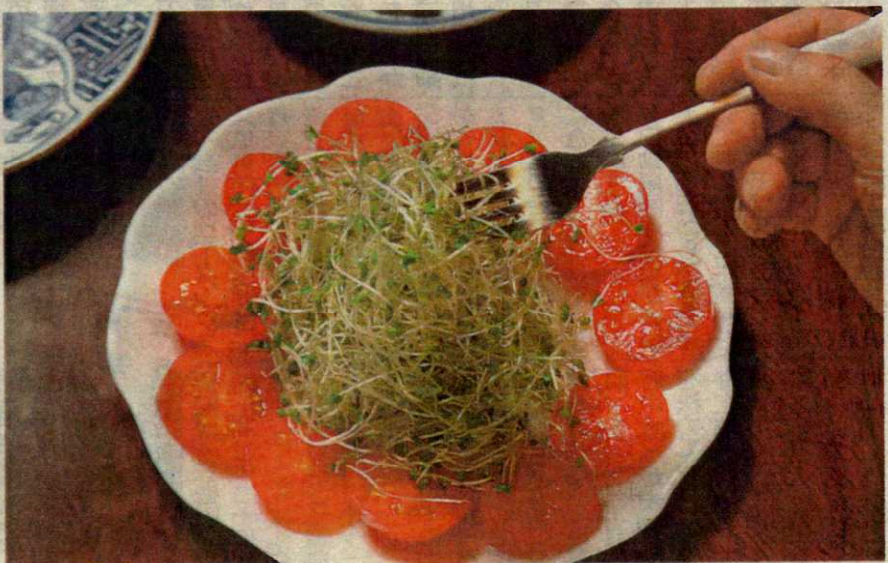
「ピロリ菌は、胃がんの最も有力な原因と見られ、ピロリ菌から誘発される胃炎は、胃がんへ進行しやすいといわれています。スルフォラファンを継続的に摂取することで、胃炎が改善され、胃がん予防につながる可能性も強く示されています」と谷中講師。

スルフォラファンは、主にアラナ科の食物に多く含まれる。芽キャベツなどにも含まれるが、ブロッコリーの新芽に圧倒的に多い。

谷中講師らは、ピロリ菌感染者五十人を二つのグループに分け、一方にはブロッコリーの新芽を、他方にはアルファルファの新芽を報告している。また、胃

ピロリ菌減少 胃がん予防の効果期待

研究者が試験管を使った実験で、スルフォラファンにはピロリ菌に対して強い殺菌作用があることが報告されている。また、胃



ブロッコリーの新芽とトマトのサラダ

の調査で、摂取した人に副作用は全く認められなかった。

同講師らは、マウスを使った実験も行っている。ピロリ菌に感染させて胃炎を起させたマウスに、ブロッコリーの新芽を八週間食べさせたところ、胃粘膜のピロリ菌数は減少、胃炎の症状が軽減することも確認した。

谷中講師は「胃炎で要検査といわれている人などは、ブロッコリーの新芽を一日一回、三十一回、十g取るといいでしょう。その際は、生のままよくかんで食べるよう勧めます」と話している。

(メディカルトリビューン 時評)

筑波大大学院人間総合科学研究科の所在地は、〒305-1857茨城県つくば市天王台一ノ二〇。 ☎029(8503)3210。