

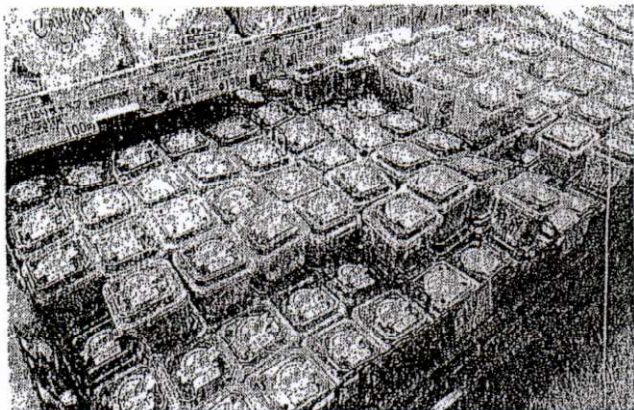
# ブロッコリーの芽に注目

## 体の解毒作用を活性化

「ブロッコリーの芽」が、がんを防ぐ効果があるらしいとして、米国で脚光を浴びている。日本の研究者らもお墨付きを与えているという。どう食べたらいいいの。

スーパーの野菜売り場でスプラウト野菜を見たことはないだろうか。スプラウトというのは発芽して三日ほどの若い芽のこと。一見するとカイワレ大根のようだが、それより細め。

ブロッコリー、マスタード、レッドキャベツといった種類がある。中でも注目のはブロッコリーの芽（フロント面左上に写真）だ。



店頭に並んだブロッコリーの芽。カイワレ大根に似ている

米国では一九九七年に、ブロッコリーの芽（ブロッコリースプラウト）ががんを強力に防ぎと発表され、一躍脚光を浴びた。今や米国では、サンドイッチやピザの具の定番となるほど普及しているという。

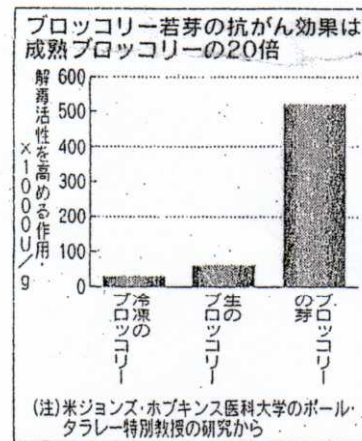
たブロッコリーで得るには、毎週五百gは食べなくてはならない。ブロッコリー研究の第一人者である米ジョンズ・ホプキンス医科大学のポール・タラレ特別教授はこう話す。

「スルフォラファンががんを直接攻撃するのではなく、体に備わっている解毒メカニズムを強めるところが、ブロッコリーの芽の特徴」と、がん予防食品を研究する名古屋大学農学部の大沢俊彦教授は解説する。

この間接作用のメリットは、ビタミンCのようにそれ自体が効果を発揮する成分と比較するとわかりやすい。ビタミンCは体内の活性酸素を直接攻撃して壊す。私たちがビタミンCを摂取すると、体内のビタミンC量は一気に増えるが、数時間のうちに消費されて減っていく。そのため、効果の持続時間が短く、効果を保つには一日何回も摂取する必要がある。

その発がん抑制作用が成熟したブロッコリーより二十倍以上強いとみられるのが、ブロッコリーの芽だ。

「ブロッコリーの芽を週に二十五g食べれば、がんになる危険度を半分減らせる。同様の効果を成熟し



これに対して、ブロッコリーの芽は体に備わった解毒作用を活性化するので、食べてしばらくたっても効果が長引く。「ブロッコリー