

ブロッコリースプラウトは、本当に肥満、脂肪肝に効果あり！

肝臓川柳

スプラウト 肥満・脂肪肝をもブロックだ！
(ブロックだー…ブロックリー…ブロッコリー)

皆さんご存知のように肥満、脂肪肝の方は増え続けており、肝臓の分野では、脂肪肝から肝炎を発生し（NASH（ナッシュ））、肝硬変、肝癌になり死に至ってしまう方が増えており、大きな社会問題となっていますが、脂肪肝やNASH（ナッシュ）に有効な承認された治療薬はまだありません。しかし、身近な食品の中で色のついた野菜類に有望なものがいくつかあります。中でも少し前に話題になったブロッコリー、さらにスプラウトは、成分であるスルフォラファンが様々な機序で炎症や脂肪を抑制し、本当に肥満や脂肪肝に効果が期待できるようです。旭川医大の太田嗣人教授が、今月、テレビに出演して説明して下さいます。是非見て下さい。

（5月21日（火）19時 林修の今でしょ！講座 “今でしょ！ブロッコリーテスト”）



これだけ覚えておいて損はない！今回のポイント

脂肪肝やNASHに有効な治療薬もまだありませんが、身近な食品の中でブロッコリー、さらにスプラウトは様々な機序で炎症や脂肪を抑制し、肥満や脂肪肝に効果が期待できます。

（文：福井県肝疾患診療連携拠点病院 肝疾患センター長 野ツ俣 和夫）