

呼吸に合わせて、リラックスし体の関節をゆっくり大きく動かす

❀ぷちヨガ❀始めました。ご希望のかたは受付までお願いします。

今週の **花言葉**

コットン

優秀

カーネーション

無垢で深い愛

トルコキキョウ

希望



松田院長からあなたへ 耳より情報!

◆**ブロッコリー**がうつ予防に効果 スルフォラファンがうつリスクを低減

千葉大学社会精神保健教育研究センター 橋本謙二教授

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**」に、うつ病の発症抑制の効果があると千葉大学の研究チームが突き止めたので紹介します。

■**スルフォラファン (SFN)** とは

フィトケミカル的一种で、ブロッコリーなどの緑黄色野菜に含まれています。ピリッとする辛みのもととなる成分で、抗酸化作用や解毒作用があり、がんなどのさまざまな疾病の予防効果が報告されています。

■スルフォラファン(SFN)で「社会的敗北ストレス」を軽減

大きさの違う2種類のマウスを同じケージに入れ毎日10分間、攻撃的な大型マウスに小型マウスをいじめさせ、この作業を10日間繰り返しました。その結果、人間と似たような「社会的敗北ストレス」が発生し、うつ状態になりました。しかし、SFNの前駆体である「グルコラファニン」を含む餌を3週間与えると、ストレスを与えても健康な状態を保つことが確認されました。

★院長よりメッセージ

今回の実験により、薬品などに頼らず栄養学的にうつ病を予防・改善できる可能性が高まったと言えます。野菜や魚を取り入れた栄養バランスのよい食事を心掛けましょう！美味しくブロッコリーを食べてうつ病を改善できる可能性があることは、ストレスの多い現代社会にとっては朗報ですね♪