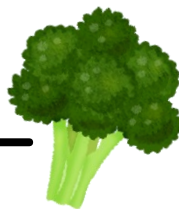


AROGA Letter

～防御スイッチ オン～

Vol.39

栄養要塞 ブロッコリー



全国に流通し消費量が多い野菜として農林水産省が定める**指定野菜**、約50年ぶりとなる今年4月に**ブロッコリー**が仲間入りしました。

国連食糧農業機関からも健康増進に寄与する化合物が豊富であるとして「最も栄養価の高い野菜のひとつ」に位置付けられています。

ブロッコリーには基本的な栄養素であるビタミンA、C、K、E、βカロテン、カリウム、カルシウム、鉄、セレン、食物繊維、また**グルコシノレート**（体内で**スルフォラファン**になる）、フェノール化合物、抗菌ペプチドなどの生物活性化合物が豊富に含まれています。

これらの成分が相まって、免疫力向上、心臓や目の健康、消化促進、体重管理、骨の健康をサポート、さらには抗酸化、抗がん、抗菌、抗炎症、抗肥満、抗糖尿病といった働きに関与すると考えられています。

特に注目されているのが**スルフォラファン**。

正確には生のブロッコリーに豊富に含まれるグルコシノレートが、**植物が持つ酵素や腸内細菌の助けを借りてスルフォラファンになります**。

スルフォラファンの研究は盛んに行われていて、**解毒酵素や抗酸化システムを活性化**する他、**がん細胞で異常になっている遺伝子スイッチを修正する能力がある**という報告も出ています。

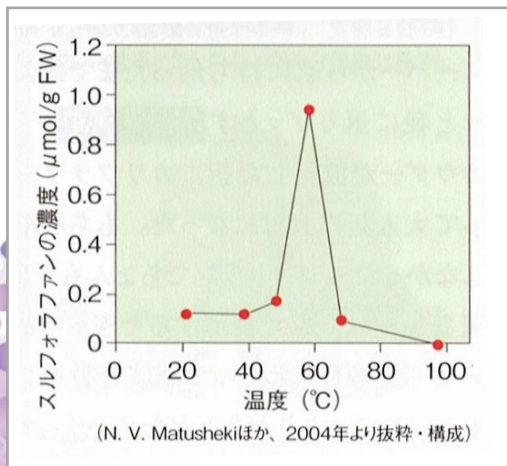
(Discov Oncol. 2025 Oct 8;16:1830. Sulforaphane from broccoli, and epigenetic modulator in cancer cells)

指定野菜になったからといって毎日たくさんは食べられない💧

ご心配なく！ グルコシノレートは**アブラナ科の野菜がもつ共通の栄養成分**です。

ケール、小松菜、チンゲンサイ、ルッコラ、からし菜、カリフラワー、キャベツ、白菜、カブ、紫キャベツ、赤ラディッシュ、大根、わさび、からし、クレソンetc.

四季折々の野菜を取り入れて体の**防御システムを活性化**しましょう！



注意したいのが調理法！
最適温度は60度付近
軽く1～3分蒸すのがベスト。