

2 あなたの健康寿命を延ばす 「葉酸」について



女子栄養大学副学長
香川 靖雄

私が女子栄養大学に赴任した1998年に米国が大英断で穀類全てに葉酸の添加を義務付けた事を知りました。すると米国では、日本でも今なお増加している悲惨な二分脊椎症という新生児の異常がその翌年から激減した上に、脳卒中、認知症、心疾患も減少しました。私は、この取組を日本も見習うべきだと考えました。なぜなら、日本では年々葉酸の摂取量が減っている上に人口の約15%は葉酸が不足し易い遺伝子を持っていたからです。そこで、生活習慣病や認知症を予防することを目的に、遺伝子型（体質）による葉酸必要量の違いについて個別栄養指導を行う「さかど葉酸プロジェクト」が始まりました。

日本が成人の葉酸推奨量を $240\mu\text{g}$ としているのに対し、現在では世界保健機構が定める成人の葉酸推奨量 $400\mu\text{g}$ を米国、中国をはじめ大部分の国が採用しています。これだけの葉酸を食物だけから摂取するのは困難ですから、世界82カ国は穀類（主に小麦粉、国によっては米等）に葉酸を添加して、上記の諸疾患を減少させる大きな成果を挙げました。妊婦の葉酸推奨量は国際的には $600\mu\text{g}$ （日本は $480\mu\text{g}$ ）ですが、日本では妊婦の葉酸摂取量は僅か $232\mu\text{g}$ と半分以下です。

葉酸は人体の基本であるDNAの合成に不可欠ですから、多くの疾患の予防に必要です。特に葉酸を多く必要とする胎児の発育を助け、二分脊椎症だけでなく今問題の自閉症も予防します。そして、葉酸の不足は有害なホモシステインの増加を招き、動脈硬化を経て心疾患を起こし、神経細胞を破壊して認知症を起こし、骨細胞を破壊して骨折を招きます。葉酸はホモシステインをメチオニンという必須アミノ酸に変えますが、ホモシステインを減らすにはビタミンB₆とB₁₂があれば更に有効です。最近、葉酸は高齢者の筋力を高めることも判りました。認知症、脳卒中、骨折、筋委縮を防いでフレイル（加齢で心身が老い衰えた状態）も予防できるのです。

米国も日本も栄養学研究は進歩して、国民健康づくり運動「健康日本21」等では、野菜350g摂取を始め栄養のバランスなど健康に良い指針を20年も前から定めていますが、野菜摂取も葉酸摂取も、年々減っているのです。つまり、掛け声だけでは効果がないのです。

行動を変えるには大きな動機付けが必要です。葉酸プロジェクトでは、葉酸の健康効果や自身の遺伝子を知ることで、野菜摂取量や葉酸摂取量が増えることがわかっています。

これからますます進む高齢化社会でも、みんなが健康寿命を保てば介護の人手不足も軽減されて幸福な社会が実現するでしょう。そのために、坂戸市民の皆様には1日 $400\mu\text{g}$ を目標に葉酸を意識した食生活を送っていただきたいと思います。