

4 葉酸プロジェクトとは？

坂戸市では、ビタミンB群の一種である葉酸を摂取することが、動脈硬化の危険因子であるアミノ酸「ホモシステイン」を低下させ、認知症や脳卒中等のリスクを低減させる効果があるとの女子栄養大学の研究成果を市の政策に取り入れ、平成18年度に「葉酸プロジェクト」を開始しました。

セミナー（食と健康のプランニングセミナー）や葉酸普及講演会の中で、葉酸の必要性を伝え、主に葉酸を含む野菜の積極的な摂取を呼びかけています。

また、地域における食育推進事業の一環として、葉酸を多く摂取できるメニューや食品を提供する市内店舗を「食を通じた健康づくり応援店」として認定しています。応援店では、毎年、4月3日（ようさんの日）にちなんだサービス提供を行う「葉酸フェア」などを開催する等、市民の皆様の健康づくりを応援しています。

【食と健康のプランニングセミナー】

成人が1日に摂取する推奨量は、 $240\mu\text{g}$ （厚生労働省：日本人の食事摂取基準）とされていますが、日本人の15%は、遺伝子の関係から体内で葉酸を活用する能力が低くなっています。また、高齢者は天然の葉酸を活用できる能力も低下します。

このことから、半年間のセミナーでは、講義をはじめ、血液検査、食事調査などを行い、体質や葉酸摂取量に合わせた個人毎の食事アドバイスにおいて、野菜などから葉酸を1日 $400\mu\text{g}$ 摂ることを呼びかけています。

【セミナーの流れ】

1. 葉酸についての講演

はじめに、女子栄養大学の香川靖雄副学長を講師に、葉酸の動きや必要性について学びます。

諸外国の取組など最新のデータに基づく葉酸の健康効果の説明に、葉酸が乳児から高齢者まで、誰もが必要なビタミンであることについての理解が深まります。



2. 血液検査、遺伝子検査、尿検査、食事調査

血液検査では血液中の葉酸値や動脈硬化の危険因子である血中ホモシステイン値を調べます。遺伝子検査は血液から遺伝子を抽出して4種類（葉酸、高血圧、肥満2種）の遺伝子多型を調べます。

また、食事調査では、普段の食事の傾向を知るために、あらかじめ記入していただいた調査票をもとに栄養士の個別面談により、習慣的に何をどれだけ食べたか聞き取りをします。



3. 血液検査の返却・説明、個別栄養アドバイス

2.の血液検査及び遺伝子検査と食事調査の結果説明を行うとともに、個別アドバイスを行います。

血液検査からは、血液中の葉酸値やホモシステイン値といった体内の状況がわかります。

遺伝子検査からは「葉酸が体内で働きにくい」「高血圧になりやすい」「脂肪を貯め込みやすい」といった体質（遺伝子型）がわかります。

体質を変えることはできませんが、不利な体質を持つ人であっても日々の食事を工夫していくことで、動脈硬化のリスクを下げることに繋がります。

食事調査結果からは日々の食事の傾向がわかります。これらの結果に基づいて栄養士が個別栄養アドバイスを行っています。

結果説明を受けて、「葉酸を意識して摂ろう」「健康のためにウォーキングしよう」などの気持ちが高まるのがアンケート結果からも見られています。



4. 食事教室

日々の食生活の中で、葉酸の摂り方で工夫していることや、難しいことについて参加者同士でグループワークを行います。「味噌汁は具沢山にして野菜をたっぷり食べる」「冷凍野菜を活用する」など、他の参加者から食事の工夫のヒントを得て、日々実践したり、自身の食生活を改めて振り返る機会となっています。



5. 運動教室

運動は、健康的な体型の維持や体力、筋力の向上、フレイル予防等様々な健康効果があります。

「誰でも楽しく取り組める」「継続できる」をテーマとした運動教室では、正しいウォーキング姿勢のチェックやグループを作りじゃんけんゲームなどを行います。

食生活の改善と運動の実践により、さらなる健康増進が期待されます。



6. 血液検査、食事調査（2回目）

セミナー開始から数か月の健康行動の取組の成果を確認するため、2回目の血液検査、食事調査を行います。



7. 血液検査の返却・説明、個別栄養アドバイス

6.の血液検査及び食事調査結果をもとに、今後の望ましい食習慣の継続に向け、改めて個別栄養アドバイスを行います。

セミナー初回の採血後、各々が健康づくりに取り組んだ結果、血液中の葉酸値やホモシステイン値に改善が見られた方、野菜摂取量が増えた方や活動量が増えた方など健康行動につながっています。

緑黄色野菜の摂取等の習慣が日常生活の中で普通のこととして組み込めるように工夫をしたいと思います。

香川先生の講義に感動しました。
今後、栄養や生活の見直しのエネルギー源となりました。
参加できてハッピー！

葉酸を摂るのはもちろんですが、減塩や運動に特に気をつけたい。

参加者の声



ホモシステインの存在、自分の遺伝子の事を知りました。
葉酸とビタミンB₁₂とB₆をしっかりと取り続けるよう頑張ります。

将来の自分のために心掛けて食事をとるようにします。

認知症予防、動脈硬化予防、自分が一番気になっていた事なのでとても参考になりました。