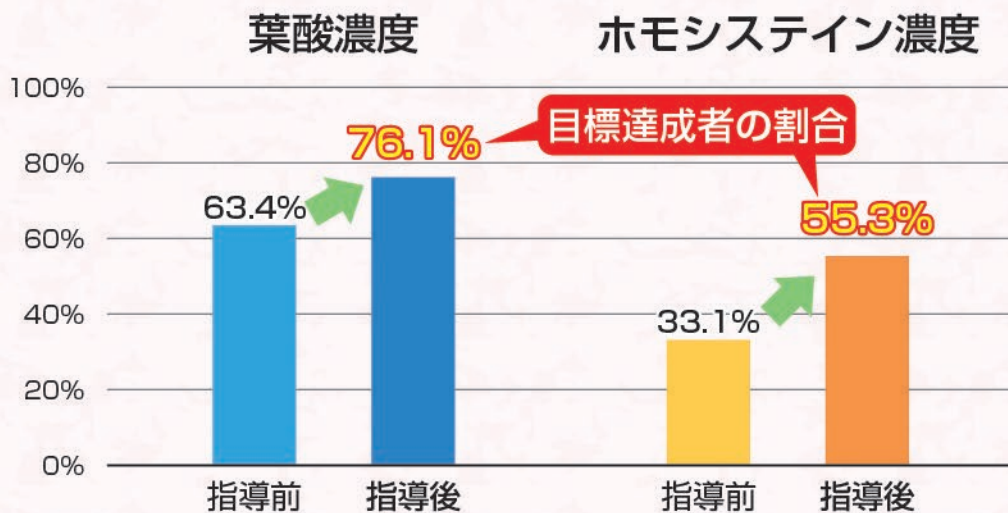


5 葉酸プロジェクトの成果

2006年（平成18年）から始まったさかど葉酸プロジェクトは、これまでにのべ約1,900人の方に参加いただきました。

血液中の葉酸値とホモシステイン値が改善されました

栄養指導によって、血液中の葉酸濃度は上昇し、ホモシステイン濃度は低下しました。いずれも、認知症予防目標値を達成した方を増やすことができました。血清葉酸濃度目標値は、9.5ng/mL以上（2012年までは7.0ng/mL。測定法変更に伴い基準値を変更）。血清ホモシステイン濃度目標値は7.0 μ mol/L未滿と設定しています。

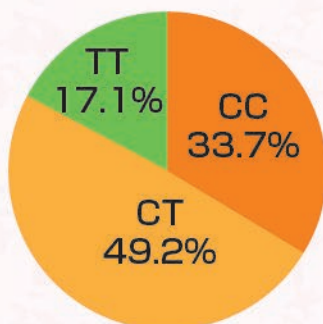


n=888(2006~2019年度参加者のうち介入前後比較の可能なケース)

葉酸代謝に関連する遺伝子多型の頻度

MTHFR（メチレンテトラヒドロ葉酸還元酵素）C677T 遺伝子多型には、CC型、CT型、TT型の3種類があり、葉酸が不足しやすい体質をあらわすTT型は、日本人では15%存在します。さかど葉酸プロジェクト参加者でも同様の結果となりました。

葉酸が不足しやすくホモシステインが高くなる傾向のあるTT型においても、CC型やCT型より指導前後での変化量（葉酸は増加、ホモシステインは減少）が多くなり、改善につながっています。



ホモシステイン 変化量(μ mol/L) 中央値	CC型	-1.0
	CT型	-1.0
	TT型	-1.3

n=888(2006~2019年度参加者のうち介入前後比較が可能なケース)

葉酸やみどり色野菜の摂取量が増えました

葉酸の多く含まれる濃いみどり色野菜（ほうれん草、小松菜、春菊、にら、アスパラガス、ブロッコリー、菜ばな、チンゲンサイ、オクラ、モロヘイヤなど）をたくさん食べるよう勧めてきました。その結果、緑黄色野菜の摂取量が増加し、1日の目標摂取量（150 g）に近づきました。葉酸摂取量も増加しました。



葉酸摂取量

n=888 (中央値、 $p<0.001$)

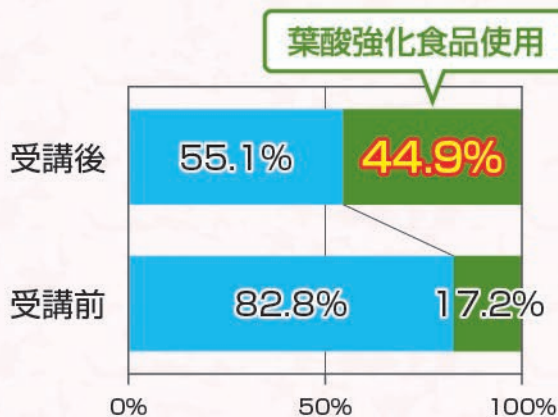


緑黄色野菜摂取量

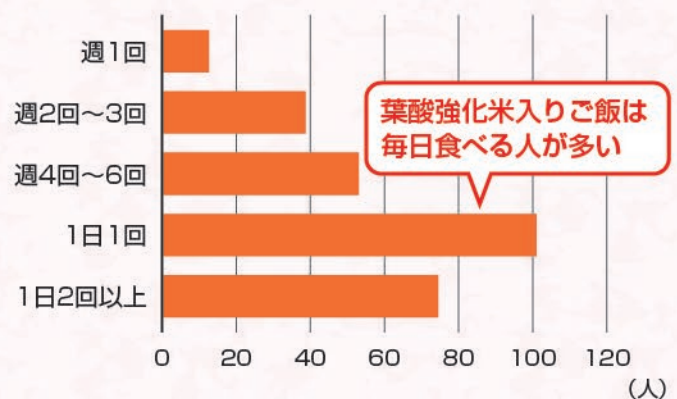
n=888 (中央値、 $p<0.001$)

葉酸強化食品の利用が増えました

このプロジェクトでは、これまでに葉酸強化食品の開発にも取り組み、葉酸摂取量を増やすための手助けとしてきました。講習会受講後は、葉酸強化食品の利用者が増加し、とくに主食として葉酸強化米入りご飯を食べる回数が増えました。お茶碗1杯で約100 μg の葉酸がとれますので、毎日の食卓で手軽に使われています。



n=888



葉酸強化米の使用状況 (受講後)

n=279