

2 健康寿命を延ばすカギ 「葉酸」について

日本栄養大学副学長

香川 靖雄



私が日本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二分脊椎症という新生児の先天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%は葉酸が不足しやす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。

その結果、坂戸市、日本栄養大学の皆様の協力で、このプロジェクトの循環器疾患、認知症の減少など健康増進効果が認められ2025年の日本ビタミン学会賞を頂くことができました。プロジェクトをフォローアップすると、19年間に野菜摂取量は233gと国が奨励する350gを下回り、魚介類摂取量も65gに低下して国民健康栄養調査と似た結果でした。

世界各国の葉酸事情は2023年末に86カ国の葉酸添加の詳細を米国のEmory大学に拠点を置く食品栄養強化イニシアティブ(Food Fortification Initiative)が報告しています。葉酸摂取量($\mu\text{g}/\text{日}$)は穀類100g当たり葉酸140 μg を強化した後の米国では、男性561 μg 、女性440 μg です。一方2023年の日本では20歳以上の男性が291 μg 、女性が276 μg であり日本の葉酸推奨量240 μg 以上でした。妊婦は266 μg であり日本の推奨量640 μg の4割となっています。

葉酸の生活習慣病予防例は葉酸400 μg 摂取者に比べ日本の認知症の発症率が約2倍であることが59報の論文から結論されました。動脈硬化や認知症を促進する有害なホモシステインを葉酸が除くので健康寿命は延伸されます。厚労省の推奨量240 μg は巨赤芽球性貧血を防ぐ水準で決められ、脳卒中、心筋梗塞を予防する効果は認めてはいますが、推奨量には反映しない方針です。葉酸摂取量の多い米国等の平均寿命(最長年度)が男性73.2歳、女性79.1歳と日本の2025年の男性81.1歳、女性87.1歳よりも短いのは、国民が食事摂取基準を殆ど順守せずに高度肥満者が40%と日本の10倍もあるからです。

最後に研究者としてさかど葉酸プロジェクトの実施をとおして坂戸市の皆様にお伝えしたい事は、この健康法を実行した私が満93歳でも元気で日本栄養大学副学長を務め、研究論文を今も発表し、授業も続けている事です。残念な事に90歳になると就業率は男性が5%、女性は1.5%しかなく、介護保険受給者は90-95歳で男性が46.6%、女性が64.4%にも増えるのです。日本の後期高齢者への医療費、介護給付費、公的年金が2024年の歳出33%の大きな部分を占めて日本の活力を損なっています。もしも高齢者が1割でも2割でも元気になれば日本の未来は明るく、少子化等の対策が進むでしょう。そのために、坂戸市民の皆様には1日400 μg 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。