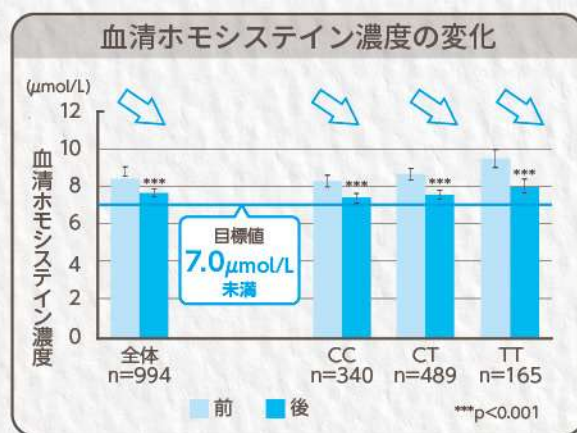
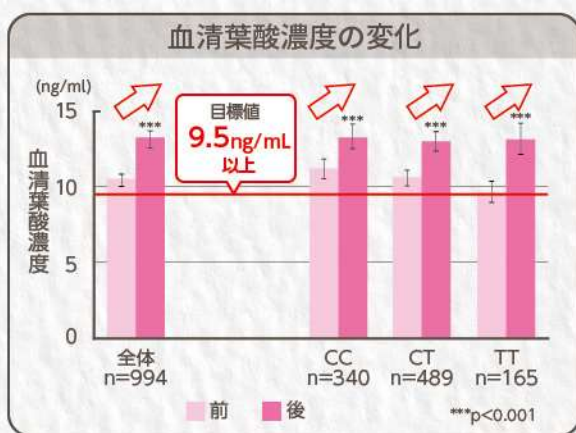


## 5 さかど葉酸プロジェクトの成果

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2,000人以上の方に参加いただきました。

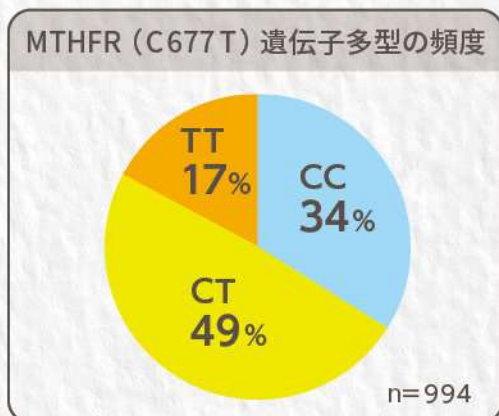
### 血液中の葉酸値とホモシステイン値が改善されました



このグラフは、参加者の皆さまの年齢や性別の違いを統計的に調整したうえで、遺伝子多型ごとに受講前と後の平均値を比較しています。棒の高さが平均値を、線がその信頼区間を表しています。\*印で前後の平均値の差が統計的に意味のあるものであることを示しています。  
n=994 (2006～2024年度参加者のうち介入前後比較が可能なケース)

参加者のうち、受講前後の比較可能な994名を対象に結果を解析しました。栄養指導後、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。認知症予防目標値の葉酸9.5ng/mL以上（2012年までは7.0ng/mL以上、測定法変更に伴い基準値を変更）を達成した方は63.8%から75.8%に、ホモシステインの目標値7.0μmol/L未滿を達成した方は30.7%から50.3%に増えました。

### 葉酸代謝に関連する遺伝子多型の影響



n=994 (2006～2024年度参加者のうち介入前後比較が可能なケース)

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、葉酸の作用が弱い体質をあらわすTT型は、日本人では約15%存在しており、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。

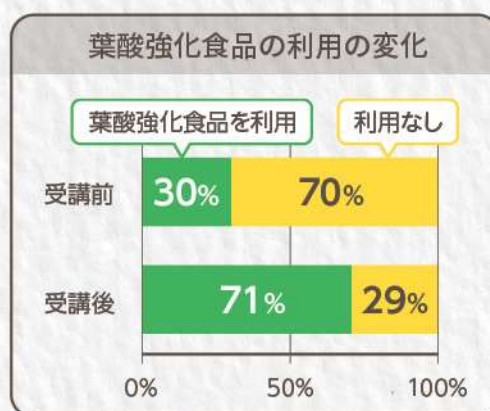
葉酸が不足しやすくホモシステインが高くなりやすいTT型においては、CC型やCT型よりも受講前後での変化量（葉酸は増加、ホモシステインは減少）が大きくなる傾向がみられました。つまり改善効果が高いといえます。体質（遺伝子型）を知ることが生活習慣改善の動機付けにつながっていると考えられます。

## 葉酸や緑黄色野菜の摂取量、 葉酸強化食品の利用が増えました



この値は、参加者の皆さま（994名）の年齢や性別の違いを統計的に調整した平均値です。\*印で前後の平均値の差が統計的に意味のあるものであることを示しています。

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、チンゲンサイ、オクラなど）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ましたが、1日の目標摂取量（150g）には届いていません。また、野菜全体の摂取量の増加はみられませんでした。一方、葉酸摂取量は増加しました。さらに葉酸強化米をはじめとする葉酸強化食品の利用者が増えており、日常的に葉酸の摂取を意識していることがうかがえます



葉酸強化食品には、葉酸強化米、葉酸たまご、葉酸ブレッド、葉酸入りの飲料や菓子などを含みます。

## 生活習慣病に関連する血液検査指標の 改善に効果がある可能性が示されました

	受講前	受講後	
中性脂肪 (mg/dL)	93	89	↘
HDLコレステロール (mg/dL)	60	64	↗
総コレステロール (mg/dL)	203	193	↘
ヘモグロビンA1c (%)	5.6	5.5	↘

葉酸摂取をこころがけることにより食生活が改善され、さらに生活習慣病の発症や重症化予防につながる可能性が示されました。

参加者の皆さまの年齢や性別、処方薬の有無による違いを統計的に調整したうえで、受講前と後の平均値を比較しています。受講後はそれぞれの値が改善していることがわかります。n=692