

## 2 さかど葉酸プロジェクトと健康寿命の延伸について



女子栄養大学副学長  
香川靖雄

私が、葉酸研究を始めたきっかけは、地域医療の中心である自治医科大学から女子栄養大学に着任した1998年(平成10年)に、米国が大英断で全ての穀類への葉酸添加を義務付けたことでした。米国では、その翌年から脳卒中が激減し、3億人の米国人の要介護者が減少し、健康寿命が延伸されています。また、研究の結果、葉酸は遺伝子多型(遺伝子を構成しているDNAの配列の個体差)によって血液中の濃度や脳卒中発症の個人差が大きいことが解っていました。

そこで、平岡真実先生、影山光代先生<sup>\*</sup>それぞれと葉酸の研究を行った結果、血液中の葉酸(血清葉酸)が不足しやすいMTHFR(メチレンテトラヒドロ葉酸還元酵素)の遺伝子多型について、日本人の15%を占めることがわかりましたが、葉酸の摂取により、血管と脳の細胞に有害なアミノ酸(ホモシステイン)を減らすことができました。また、認知症の方にはこの多型が多い上に、葉酸が極度に不足していることも明らかになりました。世界のほとんどの論文においても、同様のことが確認され、若いときからの葉酸摂取と共に心身の健康づくりを行うことで、認知症がかなり予防できるとされています。

全ての細胞の活動の基本となるものに「核酸」があります。昨年には、核酸の修復の詳細を解明した研究者にノーベル化学賞が授与されました。葉酸は、その核酸の合成、修復及び調節に不可欠なビタミンです。したがって、葉酸の不足は増殖の速い造血組織に影響して貧血を招いたり、胎児の二分脊椎症の原因となります。細胞の成長の速い胎児は成人とほぼ同量の葉酸を必要とします。

また、長期間の不足は、脳卒中、心筋梗塞、認知症、うつ病、骨粗しょう症などを引き起こしてしまいます。そのため、要介護者を大幅に減らす方法としても、葉酸の摂取が勧められますが、特に高齢者は葉酸の吸収や利用の効率が低下するため、しっかりと葉酸を摂取することが必要です。葉酸は、海苔、お茶、緑野菜、肝臓など細胞分裂の盛んな食品に多く含まれています。現在では世界81か国が法律で穀類への葉酸添加を義務づけています。日本では、葉酸添加を義務づけていませんが、女子栄養大学では、企業と共同して、葉酸と葉酸が体内で働くために必要なビタミンB<sub>12</sub>とビタミンB<sub>6</sub>を同時に摂ることのできる「葉酸米」を開発しました。

最後に坂戸市民の皆様には是非お伝えしたいことがあります。国が定めている日本人の食事摂取基準では、成人の葉酸の推奨量が240 $\mu$ gと世界水準の400 $\mu$ gより大幅に低く設定されていることもあり、若年層における葉酸摂取量は減少傾向が見られ、葉酸を最も必要とする若い女性の摂取量は全国的に推奨量に達しておらず、先進国の中で日本だけが異常出産が減少していないことも気がかりです。また、認知症や生活習慣病の方も増加の一途をたどっています。それらを予防し、健康寿命を延伸するために、是非、1日400 $\mu$ gの葉酸摂取を意識した食生活を送ってください。私自身、今後も葉酸プロジェクトを通じて、皆様に健康づくりのコツを伝えていきたいと思っております。

※さかど葉酸プロジェクトチームメンバー(詳しくは、18ページ)