

リメント内服率の点においては、NTD 発生リスクを低減する方向に向かっていると見える。しかし妊娠前に意識的に葉酸を摂取していたものは37.3%にとどまっております⁷⁾、サプリメント内服の時期が、いわゆる厚生労働省が NTD 発生リスク低減のために推奨している葉酸の摂取時期⁴⁾よりも遅すぎること指摘されている。これは NTD リスク低減と葉酸に関する知識がないこと、サプリメント使用経験がないこと、若年であることなどが要因として挙げられている⁷⁾。

ここ 10 年来、食事性葉酸摂取量の減少は歯止めがかからず、エネルギー摂取量も減少していることも鑑みると食事からの葉酸摂取量を増加させるには限界があると考えられる。一方、先述のとおり妊婦を対象としたサプリメント等の使用および葉酸摂取量の報告はいくつもあるが、妊娠前の女性、特に大学など学校卒業後の社会人を対象とした調査はほとんどない。したがってこうした世代も含めた若年女性の、食事性葉酸摂取量とともにサプリメントや葉酸添加食品の使用実態を把握することは、今後の葉酸摂取の啓蒙活動や葉酸摂取推奨の方向性を検討する上で重要である。さらに、生体指標である血中葉酸濃度の継続的な測定も今後の課題である。

E. 結論

日本人女性 15～69 歳の葉酸摂取量を過去 13 年間にわたる国民健康・栄養調査結果から年次推移を検討した。その結果、年々葉酸摂取量は減少しており、15～49 歳では推奨量 240 μ g を下回った。

参考文献

1. Castillo-Lancellotti C, Tur JA, Uauy R. Impact of folic acid fortification of flour on neural tube defects: a systematic review. *Public Health Nutr.* 2012; Jul 31:1-11
2. Flour Fortification Initiative. Mandatory Cereal Fortification Legislation - December 2014. http://www.ffinetwork.org/global_progress/index.php (2015 年 2 月)

3. International Clearinghouse for Birth Defects Surveillance and Research, Annual Report 2012 with data for 2010. <http://www.icbdsr.org/filebank/documents/ar2005/RepRep2012.pdf> (2015 年 2 月)
4. 厚生省通達・児母第 72 号、平成 12 年 12 月. http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1212/h1228-1_18.html (2015 年 2 月)
5. 厚生労働省健康局がん対策・健康増進課栄養指導室栄養調査係：平成 25 年国民健康・栄養調査結果の概要. <http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000068070.pdf> (2015 年 2 月)
6. 近藤厚生、岩垣重秋、紀平正道、中西義人、下須賀洋一、岡井いくよ、篠崎圭子：妊婦ライフスタイルの変遷と二分脊椎の発生リスク. *日泌尿会誌* 2013;104:598-604.
7. 佐藤陽子、中西朋子、千葉剛、梅垣敬三：妊婦における神経管閉鎖障害リスク低減のための folic acid 摂取行動に関する全国インターネット調査. *日本公衛誌* 2014;61:321-332.

総説、論文、著書等発表業績

[総説] 平岡真実：栄養素と遺伝子多型：テーラード栄養学の実践, *ビタミン* 89(2), 59-64, 2015

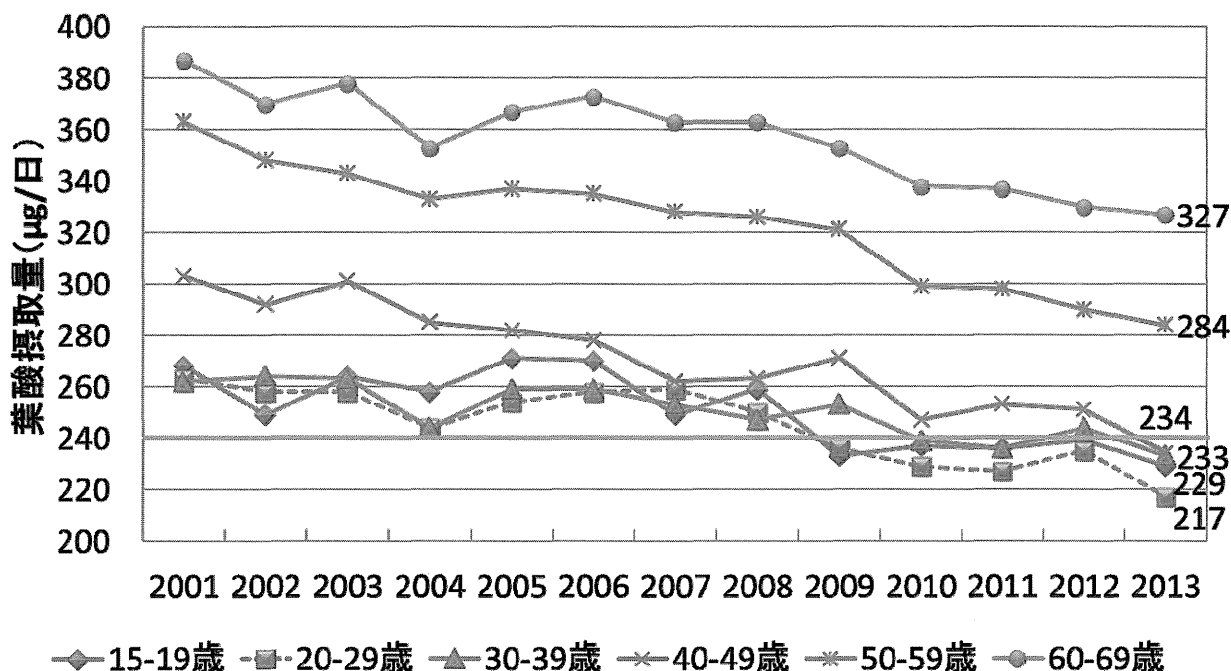


図1 葉酸摂取量（15歳～69歳女性）2001年～2013年の年次推移。
国民健康・栄養調査より引用。15歳～69歳の女性を対象とした。

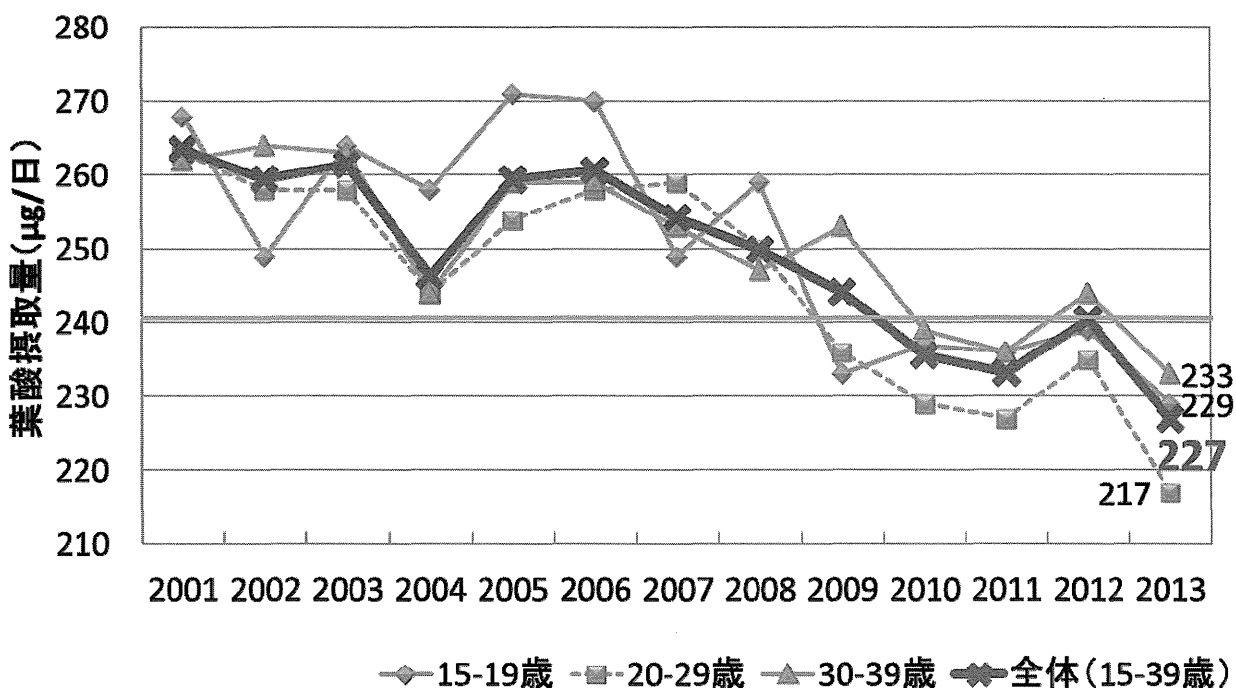


図2 葉酸摂取量（15歳～39歳女性）2001年～2013年の年次推移。
国民健康・栄養調査より引用。15～19歳、20～29歳、30～39歳のデータは図1の再掲。全体値は各年代の平均値と人数から求めた。

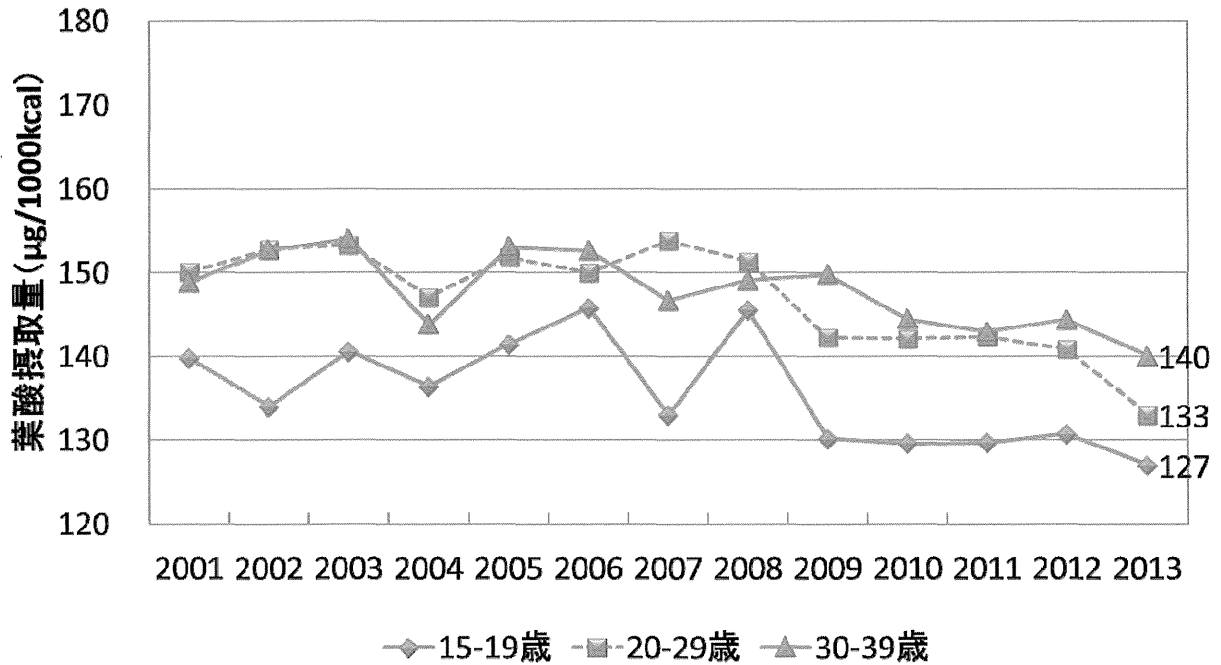


図3 葉酸摂取量の栄養素密度（15歳～39歳女性）2001年～2013年の年次推移。

国民健康・栄養調査より引用。栄養素密度は摂取エネルギー1000kcalあたりの摂取量。

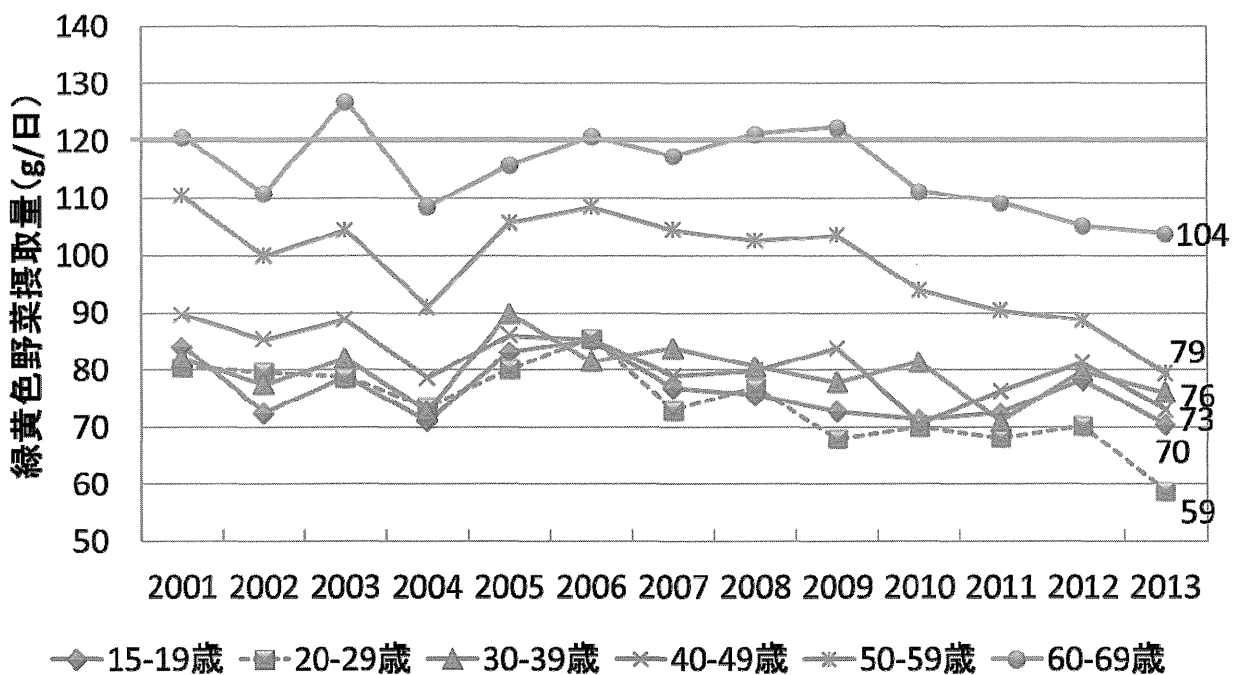


図4 緑黄色野菜摂取量（15歳～69歳女性）2001年～2013年の年次推移。

国民健康・栄養調査より引用。

