

[研究資料他]

日本における葉酸摂取についての啓発活動の現状

Current Status of Educational Activities on Folate Intake in Japan

外崎 秀香

Hideka TONOSAKI

青森中央短期大学 食物栄養学科

Department of Food Dietetics, Aomori Chuo Junior College

Key words ; 葉酸、啓発活動、神経管閉鎖障害

1. 緒言

1970年代にみるアメリカ^{1) 2)} や中国³⁾ をはじめとした諸外国の介入研究により、妊娠初期における葉酸摂取の不足が胎児の神経管閉鎖障害 (NTD : neural tube defects) の発症リスクを高めることが明らかとなった。そこで厚生労働省は2000年に、『神経管閉鎖障害の発症リスク低減のための妊娠可能な年齢の女性等に対する葉酸の摂取に関する情報提供要領』を公表した。この情報提供要領のなかでは、妊娠の1ヶ月以上前から食事とは別に栄養補助食品による400 µg / 日の推奨摂取量を設定している。また、各保健医療関係団体や各都道府県にたいし、妊娠可能な年齢の女性等が自らの判断に基づいて葉酸の摂取ができるようになるための情報提供を推進していくよう依頼した。⁴⁾

しかし、日本でのNTDの発症は一向に減少していないと推計されており、また、厚生労働省「国民健康・栄養調査」⁵⁾ にみるように、葉酸の摂取量も全世代で減少の一途をたどっている。

そこで、国内ではどのような啓発活動がなされているのか、国、自治体、保健医療団体、研究機関、一般社団法人、民間企業を対象に調査を行った。

2. 方法

インターネットにおいて、「葉酸 政策」「葉酸 市町村」「葉酸 啓発活動」のキーワードで検索し、厚生労働省、各市町村、学会、研究機関、一般社団法人、企業のホームページで実施されていることが確認できた政策・啓発活動であり、その対象を「妊娠前と妊婦」または「成人」としている記載を抽出した。

3. 結果

2000年に『神経管閉鎖障害の発症リスク低減のための妊娠可能な年齢の女性等に対する葉酸の摂取

に関する情報提供要領』が公表されてから、2018年現在までに、「葉酸」をキーワードとした自治体の取り組みとして9自治体で実施がなされていた。対象として妊娠前の女性が含まれる政策は、埼玉県坂戸市「坂戸葉酸プロジェクト」と岩手県二戸市の葉酸プロジェクトの2自治体であった。対象として妊娠前の女性が含まれていない7自治体では、母子手帳配布時に葉酸サプリを無料配布していた。（表1）

また、一般社団法人 葉酸と母子の健康を考える会による「葉酸たまご甲子園」や、埼玉県坂戸市の「坂戸市葉酸プロジェクト」にみる産学官提携事業、企業による医療従事者と一般向けの啓発活動が行われていた。（表2）

4. 考察

2000年に現厚生労働省が、各保健医療関係団体や各都道府県にたいし、妊娠可能な年齢の女性等が自らの判断に基づいて葉酸の摂取ができるようになるための情報提供を推進していくよう依頼⁴⁾してから、現在までに「葉酸」をキーワードとした政策を行っている自治体は2自治体^{8) 11)}であったこと、また、NTDの発症率の低減がなされていないと推計される現状を鑑みて、早急に自治体を基盤とした全国での取り組みが必要であると考え。とくに、「坂戸市プロジェクト」⁸⁾にみるように、産学官での協力のもと全国で葉酸プロジェクトが実施されるべきだと考える。

栄養士養成校である本学ができることとして、妊娠の可能性のある女性は、サプリメントとして付加的に400 µg / 日の葉酸摂取が推奨⁴⁾されることから、岩手県二戸市¹¹⁾にみるように、青森市と提携し妊娠前に葉酸サプリメントの配布の推奨を行うこと、また、バランスの良い食事をするために、1食あたり80 µg 以上の葉酸が摂取できるレシピの考案、さらには、養鶏が盛んな青森県で、地元企業と提携し葉酸添加食品の開発ができるものと確信している。

また、現行の民法では、女性が結婚できる年齢を16歳と定めていることから、妊娠前からの十分な葉酸摂取で神経管閉鎖障害の発症リスクの低減がみられる旨の情報提供⁴⁾の一番最初に触れる場として、義務教育である中学校における保健体育の授業が最適ではないかと考える。

5. 引用・参考文献

- 1) Mulinare J, Cordero JF, Erickson JD, Berry RJ. Periconceptional use of multivitamins and the occurrence of neural tube defects. JAMA. 1988 Dec 2; 260(21): 3141-5.
- 2) Shaw GM, Schaffer D, Velie EM, Morland K, Harris JA. Periconceptional vitamin use, dietary folate, and the occurrence of neural tube defects. Epidemiology. 1995 May; 6(3): 219-26.
- 3) Berry RJ, Li Z, Erickson JD, et al. Prevention of neural-tube defects with folic acid in China, China-U.S. Collaborative Project for Neural Tube Defect Prevention. N Engl J Med 1999; 341: 1485-1490.
- 4) 厚生労働省：通知「神経管閉鎖障害の発症リスク低減のための妊娠可能な年齢の女性等に対する葉酸の摂取に係る適切な情報提供の推進について」http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1212/h1228-1_18.html
- 5) 厚生労働省：国民健康・栄養調査の結果、平成13 - 28年報告、<http://www.mhlw.go.jp/bunya/>

kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html

- 6) 厚生労働省：「神経管閉鎖障害の発症リスク低減のための妊娠可能な年齢の女性等に対する葉酸の摂取に関する情報提供要領」 https://www.mhlw.go.jp/www1/houdou/1212/h1228-1_18.html
- 7) 厚生労働省：母子手帳について https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/kenkou-04.html
- 8) 埼玉県坂戸市ホームページ：「坂戸市葉酸プロジェクト」 <http://www.city.sakado.lg.jp/22,0,197,934.html>
- 9) 茨城県境町ホームページ：「境町健康づくりプロジェクト（健幸マイレージ，葉酸サプリメント，メタボ脱出減量プログラム）」 <http://www.town.sakai.ibaraki.jp/sp/page/page001313.html>
- 10) 熊本県長洲町ホームページ：「妊婦さんに葉酸サプリメントを配布します！」 <https://www.town.nagasu.lg.jp/kiji0032253/index.html>
- 11) 株式会社DHCホームページ：「DHCと一緒に日本のまちを応援しませんか。」 <https://top.dhc.co.jp/contents/corporation/furusato/>
- 12) 一般社団法人葉酸と母子の健康を考える会ホームページ：「葉酸たまご甲子園」 <http://yosan.jp/tamako/>
- 13) 日本先天異常学会ホームページ <http://jts.umin.jp/>
- 14) バイエル薬品株式会社：プレナタル・ナビ 妊娠前から赤ちゃんの健康を考えよう <https://www.prenatal-navi.jp/>

表1 行政による葉酸摂取に関する政策

政策開始年	政策実施機関	政策名、プロジェクト名またはホームページ記載タイトル	記載内容	対象
2000	厚生労働省	現厚生労働省『神経管閉鎖障害の発症リスク低減のための妊娠可能な年齢の女性等に対する葉酸の摂取に関する情報提供要領』 ⁶⁾ を公表	妊娠の1ヶ月前から食事とは別に栄養補助食品による400µg/日の推奨摂取量を設定	妊娠前の女性
2002	厚生労働省	母子手帳に「葉酸摂取について」を任意記載事項として追加 ⁷⁾	「二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発生を減らすためには、妊娠前から妊娠初期の葉酸の摂取が重要であることが知られています。」	妊娠後の女性
2006	埼玉県坂戸市	坂戸市葉酸プロジェクト ⁸⁾	成人の1日の摂取必要量を400マイクログラムと設定し、女子栄養大学や地元企業と連携協定を結び、葉酸を積極的に摂る運動を進める	成人
2017	茨城県境町	境町葉酸サブプロジェクト ⁹⁾	DHC葉酸サプリメントを1年分無償配布し、認知症・脳卒中予防に取り組む	65歳以上
2018	熊本県長洲町	妊婦さんに葉酸サプリメントを配布します！ ¹⁰⁾	母子手帳交付時に、1か月分のDHC葉酸サプリメントを無料配布	妊婦
—*	宮城県南郷町**	葉酸サブプロジェクト ¹¹⁾	DHC葉酸サプリメントを無料配布	妊婦
—*	佐賀県みやき町**	葉酸サブプロジェクト ¹¹⁾	DHC葉酸サプリメントを無料配布	妊婦
—*	岩手県二戸市**	葉酸サブプロジェクト ¹¹⁾	婚姻届提出時と母子手帳交付時の2段階で、DHC葉酸サプリメントを無料配布	妊娠前の女性、妊婦
—*	高知県宿毛市	葉酸サブプロジェクト ¹¹⁾	母子手帳交付時、希望者に1か月分のDHC葉酸サプリメントを無料配布	妊婦
—*	鹿児島県長島町**	葉酸サブプロジェクト ¹¹⁾	母子手帳交付時に、DHC葉酸サプリメントを無料配布	妊婦
—*	静岡県伊東市**	葉酸サブプロジェクト ¹¹⁾	母子手帳交付時に、DHC葉酸サプリメントを無料配布	妊婦

*自治体ホームページ、提携先企業ホームページに記載なし

**自治体ホームページに記載なし、提携先企業：株式会社DHCホームページ¹¹⁾に記載あり

表2 行政以外における葉酸摂取に関する啓発活動

啓発活動 実施機関	機関	年	名称	記載内容
一般社団法人	葉酸と母子の健康を考える会	2007	「葉酸たまご甲子園」 ¹²⁾	栄養学を学ぶ女子学生たちが献立、調理法を工夫し、葉酸たっぷりの食事を摂ってもらえる葉酸たまご料理を競うコンテスト
学会	日本先天異常学会	2015	「葉酸義務化」を学会決議 ¹³⁾	小麦粉やコメへの葉酸添加を推奨
研究機関	女子栄養大学	2006	「葉酸の日および葉酸摂取による神経管閉鎖障害予防月間」の制定 ¹³⁾	4月3日を「葉酸の日」、4月を「葉酸摂取による神経管閉鎖障害予防月間」と定める
企業	株式会社DHC	—*	「坂戸市葉酸プロジェクト」 ⁸⁾	坂戸市と共同で、レシピ集の作成・地域栄養士の活用した体質(遺伝子)告知に基づいた栄養指導、ハウスウェルネスフーズ株式会社と共同で商品開発などを行う
企業	バイエル薬品株式会社	2016	「NTDsを減らしたい！赤ちゃんのために妊娠前からできること」をスローガンに掲げる ¹⁴⁾	H29年度までに9自治体と提携し、母子健康手帳交付時にDHC葉酸サプリメントの啓発と頒布を実施 医療関係者向けに啓発冊子作成・配布、MRによる情報提供活動、学会などでのシンポジウムの実施を予定、一般向けに啓発ウェブサイトを作成 ¹⁴⁾

*株式会社DHCホームページに記載なし

