

坂戸市葉酸プロジェクト

**坂戸市健康増進部
健康スポーツ推進課**

葉酸プロジェクトの推進決定

(平成18年度)

- 市長が健康政策を市の中心政策にする方針を示し、健康づくり政策室が総合政策部に設置される。
- 健康政策を推進するための連携団体として市内にある3大学(女子栄養大学・城西大学・明海大学)と健康づくりの連携協力協定を締結する。
- 女子栄養大学副学長香川靖雄教授の研究で認知症や脳梗塞などに予防効果があるとされる「葉酸」に着目する。
- 市が実施したセカンドライフアンケート調査で「将来かかることに不安を感じている病気」として、「認知症」、「脳血管疾患」がベスト3に入る。
- 「葉酸」の摂取を市民に促すことで、貧血予防や胎児の先天異常の予防のほか、認知症や脳梗塞などの疾病予防にアプローチできるとのことで、健康政策のツールとして市の政策に取り入れることが決定される。

葉酸研究に着目した理由

- 葉酸は、動脈硬化の危険因子ホモシステインを下げる効果があり、認知症や脳梗塞の予防につながること。
- 日本人の食事摂取基準では、成人の推奨量を1日240 μ gとしているが、日本人の15%は遺伝子の関係で240 μ gでは十分でないこと。
- 高齢者は天然の葉酸を体内で活用できる形に変える能力が低下していること。
- 400 μ g摂取すれば不利な遺伝子を持つ方等でも必要量を満たすことができること。
- アメリカなどの諸外国で、50カ国以上(当時)が国策で穀類に葉酸が添加されている現状があること。

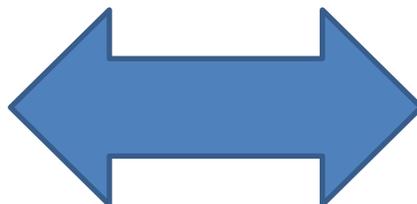
葉酸摂取の理解促進を目的とした市民講座 認知症予防と食の講習会



基礎講習会

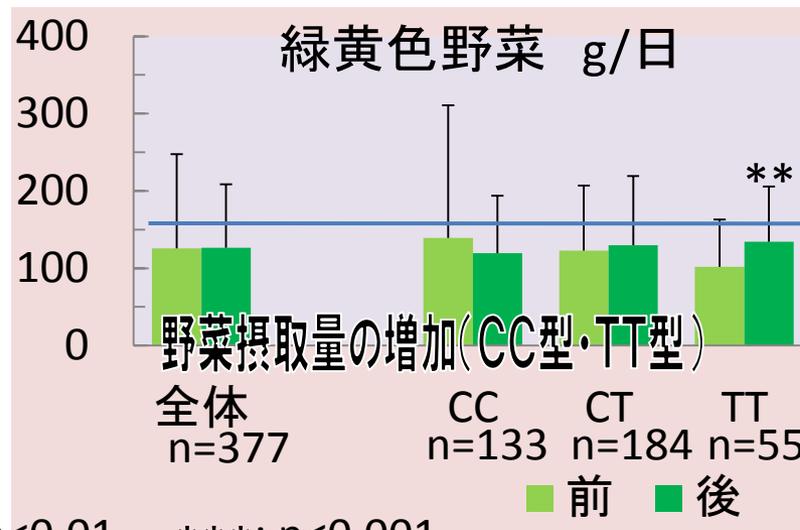
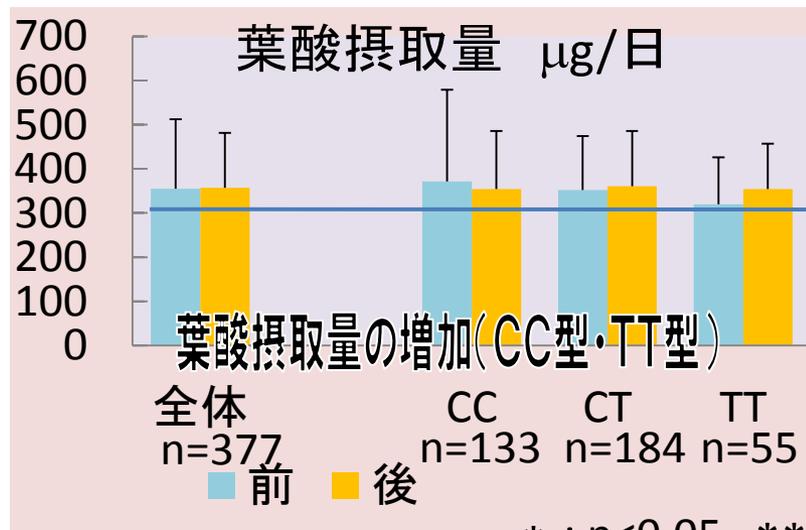
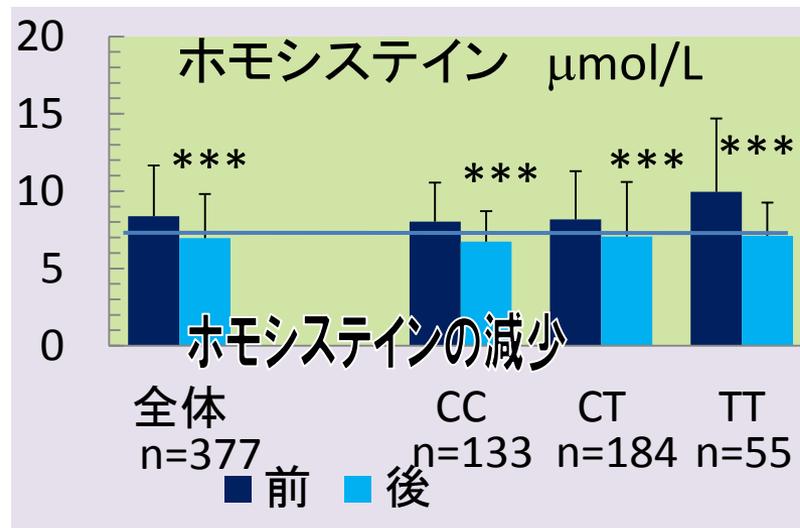
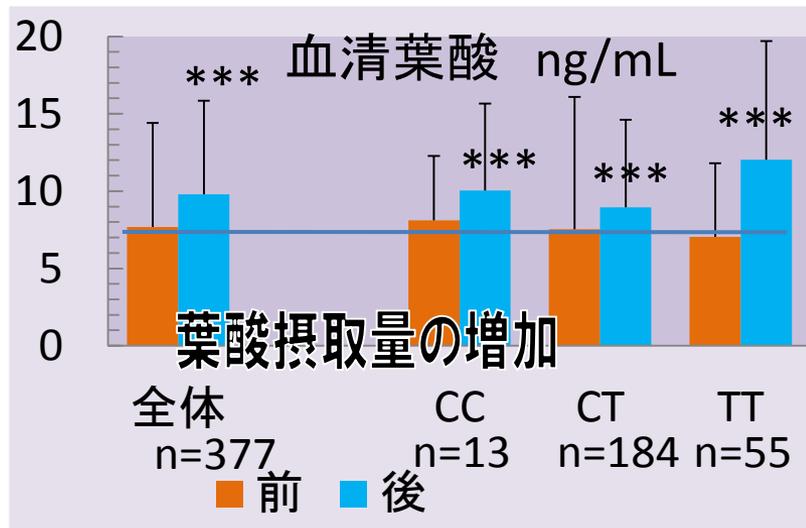


採血・食事アンケート



採血結果の説明と 個別栄養指導

講習会参加者のデータ



* : $p < 0.05$ ** : $p < 0.01$ *** : $p < 0.001$

さかと葉酸添加食品



パン

(6枚切1枚当たり約150 μg)



ドレッシング

(大さじ1杯当たり20 μg)



たまご

(100g、L玉2個あたり120 μg)



かりんとう※キシリトール配合

(1袋80gあたり112 μg)



レトルトカレー

(1パック230 μg)



ラスク

(1袋70gあたり77 μg)

※健康を応援するという観点から「さかと葉酸添加食品」の葉酸添加量は栄養機能食品の量を勘案して市でガイドラインを定めている。

葉酸を多く含むメニューが食べられる 食の健康づくり応援店制度

- 以下のメニューや食品を提供している店舗を認定
 - 葉酸を多く摂取できる
 - 栄養を工夫し、健康に配慮している
 - 坂戸産の食材を使用し、健康に配慮している

