

## 中高年女性の血清葉酸濃度に及ぼす因子の検討

樋口 寿\*<sup>1)</sup>，佐々木公子<sup>2)</sup>，小切間美保<sup>3)</sup>，井奥加奈<sup>4)</sup>，鷲尾祐季<sup>5)</sup>，  
梶原苗美<sup>6)</sup>，岡田真理子<sup>7)</sup>，奥田豊子<sup>4)</sup>

(<sup>1)</sup> 近畿大・農，<sup>2)</sup> 美作大，<sup>3)</sup> 同志社女大，<sup>4)</sup> 大阪教育大，  
<sup>5)</sup> 神戸女短大，<sup>6)</sup> 神戸女大，<sup>7)</sup> 大手前栄養学院)

【目的】葉酸の摂取量が低下すると血漿ホモシステイン濃度の増加を促進し、その増加と認知能力の低下や心血管疾患とのかわり、アルツハイマー病との関連性が報告されている。そこで、一般的な食事をしている中高年女性と菜食を实践している中高年女性を対象として、血清葉酸濃度に影響する食事因子について検討した。

【方法】「菜食 45 日間グループ実践」に参加する中高年女性 36 名（菜食者）と平均的な食事をしている中高年女性 70 名（非菜食者）を対象とした。調査は平成 14 年～16 年の 5 月～6 月、非菜食者は 6 月に実施し、食事調査、体格・体組成、血液生化学検査、血清葉酸濃度を測定した。

【結果】菜食者の体格・体組成・血圧は、すべて非菜食者より有意に低値であった。血液性状では、すべて基準値の範囲内であったが、 $\gamma$ -GTP、アルブミン、尿酸、動脈硬化指数、E/T 比は菜食者が有意に低値で、血清葉酸濃度は有意に高値であった。実体重 kg 当たりのエネルギー、タンパク質、脂質摂取量は菜食者が有意に少なく、K、Ca、Mg、P、Fe、Cu、Mn、ビタミン A、E、K、葉酸は有意に多かった。葉酸の食品群別摂取量では、菜食者は種実類、豆類、緑黄色野菜が有意に多く、菓子類、きのこ類、肉類、卵類、乳類からの摂取はほとんどみられなかった。全体では血清葉酸濃度はエネルギー、脂質、タンパク質と負の相関、K、Ca、Mg、Fe、ビタミン A、K、葉酸摂取量と正の相関があり、食品群別の葉酸摂取量では、種実類、果実類、緑黄色野菜と正の相関、穀類、菓子類、卵類、乳類と負の相関がみられた。

【結論】血清葉酸濃度は、エネルギー源となる食品や栄養素と負の相関があり、菜食者が多く摂取している食品や栄養素と正の相関がみられた。