

## 第 48 回日本母性衛生学会

### 妊婦における血清葉酸と食事中の葉酸摂取量の検討

板子絵美<sup>1)</sup>、中林祥子<sup>1)</sup>、瀬井 房子<sup>2)</sup>

ピジョン株式会社 常総研究所<sup>1)</sup>、助産院ベビーヘルシー美蕾<sup>2)</sup>

#### 【目的】

日本では神経管閉鎖障害の発生率は増加傾向にあり、妊娠を計画している女性及び妊産婦等に神経管閉鎖障害の発症リスク低減のために葉酸の摂取が推奨されている。そこで実際に妊婦がどれくらい葉酸を摂取できているのかを把握するために調査を開始した。

#### 【対象】

研究の目的・方法を説明し、調査に同意を得られた妊婦 10 名（調査時の妊娠週数は 14～20 週、平均 15.9±1.8 週）である。

#### 【方法】

3 日間食事記録調査と食事の写真撮影を実施し、葉酸摂取量はエクセル栄養君 ver. 4.0（建帛社）を使用して算出した。同時に血液検査（通常健康診断を目的とした血液検査項目に加え、血清葉酸の測定を追加した）を実施した。

#### 【結果・考察】

血清葉酸は 4.7～20.8ng/ml、平均 12.4±5.7ng/ml であった。また 1 日の食事での葉酸摂取量は 197～633 μg、平均 410±127 μg であり、それに加え葉酸を含む栄養補助食品（サプリメント）を利用する者が 50%いた。そのため栄養補助食品利用の有無に分け、血清葉酸ならびに食事での葉酸摂取量に関して t 検定を実施したが有意差はなかった。また血清葉酸と 3 日間の食事調査における平均葉酸摂取量の相関係数は 0.39 であった。食事による葉酸の摂取量を増やすには、野菜や果物に加え、さつまいもや納豆、のりの摂取も有効であると示唆される。