

はぴたま BOOK Vol.4

日本不妊カウンセリング学会所属 認定

不妊カウンセラー 松村恭子



ながいきや本舗

<https://www.nagaikiyahonpo.com>

目次

【妊活：食事編】

妊娠しやすいからだを作る食事とは

妊活中、お酒を飲んでもいいの？

妊活中、カフェインはどうでしょうか？

妊娠しやすいからだを作る食事とは



貴方は、「これを食べたら妊娠する」というものがあると思いますか？

答えは、残念ながら「NO」。

それがあれば、苦労しませんね(涙)

とはいえ、妊娠しやすいからだを作るために、一番大切なのはやはり「食事」。それも、健康の基本と同様「バランスよく適量」というのが大切です。

でも「バランスよく適量」って結構抽象的ですよ。結局、どうしたらいいか、わかりません。

そこで今回はその「目安」をご紹介します。

参考にさせていただいたのは、2012年の日本不妊カウンセリング学会での永井クリニック栄養科長の松本桃代さんのお話です。

食事バランスって？

まず参考にしたいのが、厚生労働省と農林水産省から発表されているコマ型のバランスガイドです。

それがこちら。

そこで、永井クリニック栄養科長の松本桃代先生は「**バランスは手で**」と提案されています。

つまり、毎食ごとの各料理の分量を「手」を使って計っていくのです。その目安が以下の通りです。

■ **主食(ごはん、パン、麺) ⇒ 両手一杯分 (パンだと6枚切り1枚分)**

■ **副菜(野菜、きのこ、いも、海藻類) ⇒ ふんわりと両手一杯分**

■ **主菜(肉、卵、魚) ⇒ 片手一杯分**

■ **果物 ⇒ 片手一杯分**

ちなみに、ここでいう「両手」「片手」とは**食べる人の「手」**。作る人の手ではありません。

なので、子供と大人では当然食べる量が違ってきます。

これだと目安が簡単ですね。頭にも思い浮かべやすく、また食べているときも、気をつけやすいです。

そして、食べ方は「**おかず ⇒ 野菜 ⇒ ごはん**」。

そして、できたら「一人」ではなく誰かと一緒に、語らいながら、よく噛んで。

更に、楽しい、ありがたい、嬉しい、おいしい！と思って食べる。

そうすると、吸収も良くなりますし「食べたりない」ということもなくなって食べすぎも防げます。

その他、松本先生はこのようなことも教えてくださいました。

- 食べた物の7~8割がからだに残る。
- 免疫力アップには、腸内細菌(善玉菌)の数を増やすといい。ヨーグルトなどの乳酸菌を一日200mgくらい摂ると良い。
- ヨーグルトの場合、メーカーが同じほうがいい。頻繁に変えるのではなく、3週間くらいは同じメーカーのものを食べて変わらなかったら、他のメーカーに変える。
- 果物の果糖は、血糖値は上げないが、すぐに太る。太りたければ、毎食たくさん果物をとるといい。

食事ではからだは変わる

松本先生は「食べた物の7~8割がからだに残る」とおっしゃっていましたが、先日、別の食事療法をされている先生も「食べ物ではからだはすぐに変わります」とおっしゃっていました。

この二つの話は、ちゃんと繋がるのです。

つまり、食べたものの7~8割がからだに残るから食べたものによって、からだはすぐ変わる。

それはもしかすると、薬より治療より、早いかもしれません。

また、食べたものによって治療や薬の効果が変わったり、薬の副作用の出方に違いが出たり、ということも、確実にあります。

そして、自分自身のの食事は、これから度生まれてくる子供の運命をも決めてしまうことも、自覚しておかなければいけません。

親の食事＝子供の食事、です。なぜなら、親が子供に食べ物を与えるから。

親が、もしスナック菓子とか、甘いものとか大好きだったら当然子供にも、それを食べさせるでしょう。

そうなる、どうなると思いますか？

今、自分の食生活を見つめ、充実させることは自分のためだけではなく、旦那さんのためそして、自分の子供のためでもあります。

食生活は、自覚しないと変えられません。

でも変えると、確実にからだは変わる。

人生が変わる。

妊活期間は、その重要なチャンスなのです。

よろしければ、こちらも合わせてお読みください。

▼おなかに脂肪がついていると妊娠しづらいですか

<https://www.bh-c.jp/advice/20180323/>

妊活中、お酒を飲んでもいいの？



妊活中はお酒を飲んでもいいのか、どうか。気になるところですね。

妊活中のアルコール摂取については、実はいろいろな意見がありますが、私が所属する日本不妊カウンセリング学会の養成講座で、現役ドクターから教えていただいたことをお伝えいたします。

参考文献： Optimizing natural fertility:a committee opinion

Practice Committee of the American Society for Reproductive Medicine in collaboration with the Society for Reproductive Endocrinology and Infertility

Fertil Steril.2013 Sep;100(3):631-637

一日2杯のアルコール摂取では不妊のリスクは上昇し、一日1杯未満であれば低下した

アルコール摂取は、女性の妊孕性に影響を与えるという、確かな根拠は示されていない。

一部の研究においては、飲酒はネガティブな影響を与えると報告しているが、アルコールは妊孕性を促進させるとの報告もある。

7, 393名の女性を対象とした前方視的研究(※)で、一日2杯のアルコールを摂取した女性においては、不妊のリスクは上昇し、その相対比は 1.59 となったが、一日1杯未満の飲酒であれば、相対比は 0.64 と逆に低下した、と報告されている。

一方、男性の飲酒は、精液所見にはネガティブな影響を与えないと報告されている。

※1杯＝エタノール10グラム

※前方視的研究：調査研究することを決めて、その後に行われたことについて結果を検討すること。逆に、既に行われたことについてさかのぼって調査して検討する場合を「後方視的研究」という。

ワインを摂取している女性の方が、アルコールを摂取しない女性よりも、妊娠成立までの期間は短い

自己報告に基づいた研究であるが、妊娠成立までの期間は、ワインを摂取している女性においては、アルコールを全く摂取しない女性よりも短縮する、というデータを得られている。ただし、イタリアで行われた調査では、アルコール摂取と不妊との間に相関関係は認められていない。

妊娠中のアルコール摂取は胎児発育などに影響を与える

アルコール摂取が一日2杯、つまり、エタノールが20グラムを超えるアルコールの摂取は、妊娠を試みている間は回避した方が良いと考えられるが、より少なめのアルコール摂取は、妊孕性にネガティブな影響を与えると示唆する根拠は限られている。ただし、妊娠中のアルコール摂取は、胎児発育などにも影響を与えることから、飲酒は控えるべきである。

結論としては、妊活中のアルコールは、**一日1杯程度**にした方がいいようです。

目安としては以下の通りです。

- アルコール度数 5%のビール 500mL(1缶)
- アルコール度数 5%の缶酎ハイ 500mL(1缶)
- アルコール度数 12%のワイン 208mL(1/4本)
- アルコール度数 14%の日本酒 178mL(1合)
- アルコール度数 20%の焼酎 125mL
- アルコール度数 40%のウイスキー 62.5mL(ダブル1杯)

一週間に一度のお疲れさん！のために、また、週末のお楽しみ♪♪に、大切にしておきましょう。

アルコールの代わりにポリフェノールたっぷりのざくろジュースはいかがでしょうか。炭酸水で割ると、少しアルコール感が出るかも？

▼ポリフェノールたっぷり、その上 100%有機栽培「有機ざくろジュース 100%」

<https://www.nagaikiyahonpo.com/zakuro710-1/>

妊活中、カフェインはどうでしょうか？



妊活中や妊娠中のカフェイン摂取については、ネットを探すといろいろな意見があつて(中には”都市伝説”っぽいものも・・・)どれが本当か判断しかねます。

ながいきや本舗のお電話相談でも多い質問ですが、本当のところはいったいどうなのでしょう？

今回、私が所属する日本不妊カウンセリング学会の養成講座(といっても、不妊カウンセラーの資格をすでに取った者が更なる勉強のために参加する勉強会でもあります)で、カフェインについての話がありましたので、ここでお伝えしようと思います。

なお日本不妊カウンセリング学会は、実際に不妊治療に携わっている専門医や看護師の方々、施術者などで構成された会。

養成講座で講演される先生も、すべて現役のドクターや専門家です。

よって、そこで発表される全ての情報は、最新且つエビデンスがあるものです。

参考文献:

Optimizing natural fertility:a committee opinion

Practice Committee of the American Society for Reproductive Medicine in collaboration with the Society for Reproductive Endocrinology and Infertility

Fertil Steril.2013 Sep;100(3):631-637

妊娠前・妊娠中、一日1－2杯のカフェインの摂取は、妊孕性にも妊娠にも影響を与えない

一日3杯以上のコーヒーでカフェインを含むコーヒーとカフェインを含まないコーヒーを比較した場合、分娩週数や胎児の出生時体重及びその他の胎児の身体測定の数値に、差は認められなかった。

また、妊娠前あるいは妊娠中において、一日1－2杯のカフェインの摂取は、妊孕性にも妊娠の結果にも影響を与えないものと推測される。

なお、男性のカフェイン摂取は、精液所見にネガティブな影響を与えない。

一日のカフェイン摂取量が500mgを超えた場合、妊孕性は低下する

一日のカフェイン摂取量が、5杯以上のコーヒーに相当する500mgを摂取した場合は、妊孕性は低下し、そのオッズ比(※)は1.45と報告されている。

妊娠中のカフェイン摂取が、一日2－3杯以上、すなわち200－300mgの摂取では、流産のリスクを上昇させる可能性があるが、先天奇形のリスクには影響を与えない。

※オッズ比:ある事象の起こりやすさを、2つの群で比較して示す統計学的な尺度。「オッズ比が1」とは、ある事象の起こりやすさが2つの群とも同じということであり、「1より大きい」とは、ある群の方が事象の起こりやすいことを意味する。逆に「オッズが1より小さい」とは、ある群において事象が起こりにくいことを意味する。

このように、**妊活中や妊娠中のカフェインの摂取は、一日2杯までなら大丈夫**、ということです。

逆に言うと、コーヒーや紅茶が好きで、一日3杯以上飲みたいときは、カフェインレスのコーヒーや紅茶を選んだ方が良いでしょう。

▼特別製法でおいしいカフェインレスコーヒーを「シコーニャコーヒーカフェインレス」

<https://www.nagaikiyahonpo.com/coffee-bag/>

今回の「はぴたまBOOK vol. 4」は以上です。いかがでしたでしょうか。ご参考になれば、大変嬉しいです。

vol. 5の発行も予定しておりますので、ぜひまたダウンロードしてくださいね。

▼ダウンロードはこちらから

<https://www.bh-c.jp/download/>

この「はぴたまBOOK」を書いております、私、松村恭子は、日本不妊カウンセリング学会認定の不妊カウンセラーです。日々、最新の生殖医療や妊活情報を勉強しながら、妊活についてのご相談を承っております。もし、話したい、聞いてほしい、これはどうだろうか？こんなこと、誰にも相談できない・・・などありましたら、どうぞお気軽に松村までご連絡ください。お電話でもメールでも結構です。一人で悩まず、お話ししながら一緒に考えてまいりましょう。お待ちしております。

日本不妊カウンセリング学会認定不妊カウンセラー **松村恭子**（マツムラキョウコ）

e-mail : info@long-life.co.jp お電話 : 0120-496-333（平日 9-19 時）