

はぴたま BOOK Vol.7

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】

妊活中、何を食べたらよいのでしょうか？

妊活中、何を食べたらよいのでしょうか？



妊活中の食事について、よくご質問をいただきます。

何を食べたら妊娠しやすくなるの？

避けた方がいい食べ物ってなに？

大きく分けると、この二つの質問になるでしょうか。

正直、「食事」と一言で言っても、なかなか奥が深い・・・

妊活に良い食事一つとっても、諸説存在してしまいます。

それはおそらく、一人ひとりの食生活や生活環境があまりにも違うからだと思います。

厳密にしようとする、血液検査して、何が足りないかを把握し、それによって食事プランを考える、それを毎日する・・・という、壮大な話になりかねません。

しかし大変大切なことです。

以前 CM でも繰り返し言われていましたが、確かにからだは食べ物から作られるのですから。

とはいえ「木を見て森を見ず」にはならないよう、まずは大きく考えていただきたいと思います。それが「**いろんなものを、適量バランスよく食べる**」ということです。

適量って？

適量については、一般的なお話はこちらでさせていただいておりますので、ぜひこちらをご覧ください。

それがこちら。

▼妊活ブログ：食事、食事っていうけれど・・・

<http://www.bh-c.jp/blog/20160301-2/>

ただ、やせすぎ【BMI<18.5】、もしくは、太りすぎ【BMI>25】であれば、それに合わせて量を調整する必要があるかと思います。

たんぱく質は？

たんぱく質は 20 種類のアミノ酸からできていて、体の筋肉、皮膚、髪の毛や爪、臓器、そしてホルモンや免疫体などカラダの大部分を作っています。

よって、妊娠しやすいからだを作るために、また、**妊娠後赤ちゃんの健康なからだ作りにも、たんぱく質は必須です。**

ただ、たんぱく質には種類があります。「植物性たんぱく質」と「動物性たんぱく質」です。

この違いはアミノ酸の組成にあり、同じタンパク質といっても性質が異なります。

たとえば

- アミノ酸の内、自ら体内で合成できない9種類の必須アミノ酸は、食事で摂取する必要がありますが、この必須アミノ酸は動物性の方が多く含んでいます。
- 人間の身体との親和性も動物性たんぱくのほうが高く、体内での利用効率も高いとされています。
- 9種類の必須アミノ酸は、大豆で約50%しか含まれていないので、動物性たんぱく質の2倍摂らないと同じ摂取量にはなりません。

よって、アミノ酸の摂取バランスという観点からいえば、牛肉や豚肉、鶏肉、魚などいろいろな動物性たんぱく質を食べる方が理想的、と言えます。

日常の食事はこのように！

先程ご説明したたんぱく質について、厚生労働省では、30-49歳の女性の一日の推奨量を50とし、妊娠した場合は

◎ **妊娠中期: プラス 10g(つまり一日の推奨量は 60g)**

◎ **妊娠後期: プラス 25g(つまり一日の推奨量は 75g)**

としています。

これに対し、木綿豆腐 1丁(300g)に含まれるタンパク質は 20.4g、納豆 40gあたりに含まれるたんぱく質は 6.6gです。

正直、少ないですね。

また、植物性が高いからと言って、肉類を極端に避けた食生活では、生殖ホルモンの材料になるコレステロールが十分に作れなくなる可能性があります。

とって肉類を取りすぎると、飽和脂肪酸の摂り過ぎという問題を引き起こすこともある・・・

なので、タンパク質としては植物性タンパク質を中心に。

適度なコレステロールのためには、必須脂肪酸であるオメガ3脂肪酸を含むお魚を食べるとよいでしょう。

まとめると、以下のようにご提案したいと思います。

◎ **植物性たんぱく質中心を心掛けましょう。**

◎ **できたら、お魚は食べるようにしてみましょう。それが無理なようでしたら、オリーブオイルやキャノーラオイル等の不飽和脂肪酸の摂取を増やしてみましょう。**

◎ **炭水化物を摂る場合は、玄米など無精製のものを選ぶとよいでしょう。**

◎ **カルシウム摂取のために乳製品を摂りましょう。ただし、必ずしも脱脂乳や低脂肪にこだわる必要はありません。**

◎ **葉酸を摂りましょう。**

◎ **鉄分の摂取を心がけましょう。食事からは無理な場合はサプリメントでも OK です。**

◎ **飲み物は、糖分の多い清涼飲料水は避けましょう。**

◎ **適正体重を維持しましょう。(BMI値 19-24)**

体重に注意！



体重は、**太りすぎも痩せすぎも、注意が必要**です。

もし貴方の体重が、やせすぎ(BMI<18.5)でしたら、BMI 値が 21 を目標に体重を増やしてみてください。

体重が適正でないまま妊活をしても、ホルモン分泌の司令塔である脳の視床下部・下垂体系の抑制により、排卵がうまくできないリスクが高いです。

また、**やせすぎのまま妊娠しても、切迫流産、早産、低出生体重児分娩など、妊娠中や出産に影響を及ぼす可能性が高い**、と先日の学会の勉強会でもドクターがおっしゃっていました。

太りすぎ(BMI>25)も、多のう胞性卵巣の原因となったり、活性酸素などの影響で卵子の発育が阻害されるリスクがあります。

また妊娠中は、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、死産、巨大児の神経障害のリスクが高い、と言われていいます。

つまり適正体重であることは、妊活、そしてその後の妊娠・出産において、実はとても大切なのですね。

血流と自律神経のバランスを大切に

最後に「食事」の他にご提案したいことがございます。それが

- ◎ 適度からからだを動かしましょう(ウォーキング、お散歩が良いですね)
- ◎ 睡眠をしっかりとりましょう。
- ◎ からだを冷やさないようにしよう。
- ◎ 人生を楽しもう！

これらは全て、血流アップと自律神経のバランスを取るためです。

いくら、バランスの取れた適量の食事を摂っても、血流が悪ければ、卵巣や子宮に届きません。

また、人間のからだを動かす自律神経のバランスが乱れていれば、ホルモンもきちんと分泌されませんし、胃や腸の働きが悪くなって、栄養の吸収は悪くなりますし、卵巣や子宮も正常に働きません。

つまり、入れるだけでなく、それを回すことをしないと、もったいないのです。

「入れて回す」ことができるようになれば、体力もさらについてきて、細胞も元気になり、卵子もきちんと発育し、子宮内膜も豊かになってきます。

まとめ

今までいろいろ申し上げてきましたが、結局のところ大切なのは

「適度からからだを動かす → おなか自然とすく → ありがたく何でもバランスよく適量食べる。しっかり寝る」

このような単純な生活こそ、妊娠しやすいからだのベースをしっかり作ります。

情報がたくさんありすぎて、あれもこれも良く見えたり、逆に悪く見えたり、混乱して、つつい眉間にシワ・・・ということも、この現代社会にはおきがちです。

その眉間のシワをといてあげましょう。眉間のシワ＝からだの緊張＝交感神経優位＝血行不良→食べても卵巣や子宮に行き届かない」ということです。

食事を楽しみながら、おおらかに、リラックスして毎日を楽しんでくださいね。

今回の「はぴたまBOOK vol.7」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.8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）