

妊娠に向けての食生活

食生活はどんなことに気をつけたらいいですか？

…と聞かれることが多いのですが、生殖医療の分野で食事と妊娠との関係についてはどのように報告されているのでしょうか。

いくつかの研究では、**妊孕性を高める食事の一つとして地中海食**があげられています。また、男性の場合も地中海食の傾向が高いほど精液の所見が良いとも言われています。

『**妊娠しやすい食生活**』注(1)という本の中では、
『**妊娠に最適な体重**』注(2)にするための食生活スタイルの一つとして**地中海食**をあげています。
男性にも、女性にも良い食生活スタイルのようですね。



注(1)『妊娠しやすい食生活』

ハーバード大学による大規模疫学調査。妊娠を希望する 18000 人の女性看護師を対象に食生活や生活習慣と妊娠しやすさ(特に排卵障害が原因の不妊症)との関係について調べた結果をまとめ、生活の中で取り入れるべき7つの習慣をあげています。

注(2)『妊娠に最適な体重』

『妊娠しやすい食生活』の中では、妊娠するためには太りすぎも痩せすぎも良くなく、もっとも不妊症のリスクが低くなる BMI 値の範囲は 20~24 と書かれています。

BMI=体重(Kg)÷身長(m)²



地中海食ってどんな食事？

地中海食とは、イタリア、ギリシャ、スペインなどの地中海沿岸の人々が食べている伝統的な料理です。

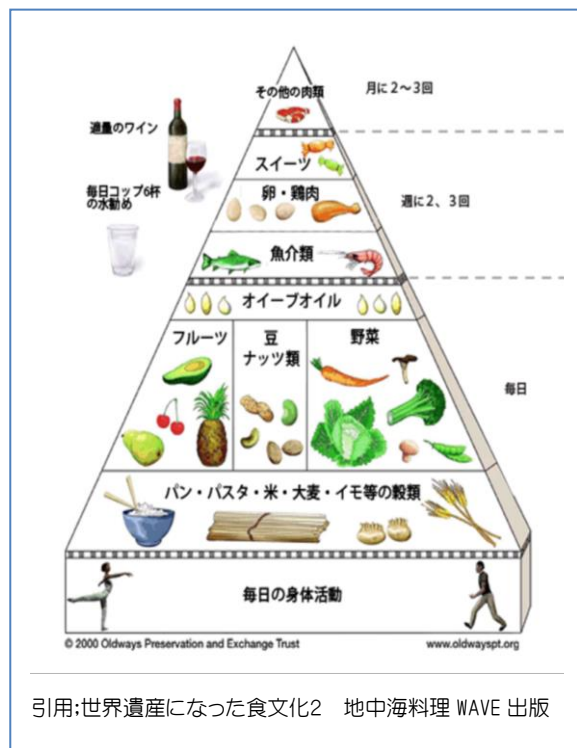
地中海沿岸の国々では高脂肪食を食べているにもかかわらず血中コレステロールが低く、動脈硬化による狭心症や心筋梗塞、脳血管障害などの冠動脈疾患が少ないことが報告され、注目されるようになりました。そして 2010 年には地中海食はユネスコの世界無形文化遺産にも認定されました。

右の図は地中海食ピラミッドと呼ばれています。

ピラミッドの下の方の食品は毎日豊富に摂取し、上にいくほど食べる頻度と量が少なくなっています。

地中海食の特徴としては、

- ・主食は全粒穀物(精製度の低い穀物)中心、そして季節の野菜や果物、豆類、ナッツは豊富に摂る
- ・主となる油脂はオリーブオイル
- ・肉より魚介類を多く
- ・加工品や甘いお菓子の消費は少なく... などです。



引用:世界遺産になった食文化2 地中海料理 WAVE 出版



地中海食ってどんな効果があるの？

『妊娠しやすい食生活』の本の中では...

脂質 動物性食品に多く含まれる飽和脂肪酸を減らし、種子の油や魚の油に含まれる不飽和脂肪酸を増やすこと、またトランス脂肪酸は摂らないようすることをあげています。不飽和脂肪酸は、体内の血糖値や炎症などをか

らだがコントロールしようとするのを助けてくれるため、妊娠に良い影響を与えてくれます。またマーガリンやショートニングなど市販のお菓子や揚げ物にも多く含まれているトランス脂肪酸は、排卵障害や妊娠に影響するといわれています。地中海食で豊富に使用するオリーブオイルは不飽和脂肪酸のオレイン酸を多く含んでおり、高い抗酸化作用を持っています。

たんぱく質 たんぱく質はからだを構成する材料であるだけでなく、インスリンや成長ホルモンの値に影響を及ぼすことから、1食で手のひら1杯分を目安に摂取することをすすめられています。特に排卵障害による不妊を予防するには植物性のたんぱく質の摂取が有効といわれています。豆類、ナッツ類、卵、魚類を増やし、赤身の肉は特別なときだけにとどめておきましょう。

炭水化物 地中海食では『**全粒穀物**』注(3)を豊富に摂取しますが、精製されていない炭水化物は繊維質やビタミン、ミネラル、その他有用な栄養素をそのまま残しており、食後の血糖値やインスリン値の上昇をおだやかにします。血糖値やインスリン濃度が高い状態が続くと、生殖ホルモンバランスが崩れてしまい、その結果排卵しにくくなり妊娠する力を低下させてしまいます。

ハーバード大学の EARTH 研究では、全粒穀物の摂取が多いグループの方が体外受精のときに着床率、妊娠率が高く、成熟卵数や胚質は摂取量で違いがないのに対し移植時の子宮内膜の厚さは摂取量が多いほど厚かったという報告もあります。

地中海食は不妊のリスクとされる肥満や糖尿病などの疾患の予防にもなり、妊娠に向けても良い効果がありそうですね。



LET'S COOK!

海に囲まれた地中海沿岸と日本。食文化も似ているところがありますが、和食では煮物など砂糖を使用する味つけが多くなったり、オイルの使用が少なかったりすることも。毎日の食事に地中海食スタイルをちょっぴり取り入れてみましょう。

朝食に... ①グリーンリーフ、トマトなど色とりどりの野菜、缶詰のビーンズ、ゆで卵、カッテージチーズ、ツナ缶、アンチョビフィレをお皿に盛る。

②オリーブオイルと塩コショウであえる。(市販のドレッシングの代わりにオリーブオイルをつかってみましょう！) ③クルミをくだいてトッピング。

全粒粉のパンやライ麦パンを添えてどうぞ！

全粒粉のシリアルをサラダに混ぜてみるのも GOOD!



和食とのコラボで...

①ブチトマト、カラーピーマン、シメジをカットしてオリーブオイルで炒める。

②サバの塩焼きの上からかけて召し上がれ！

*納豆にオリーブオイルを混ぜても OK。

*冷奴やおひたしにオリーブオイルをかけても OK。



最近ではスーパーでも全粒粉のパスタを売っていたり、コンビニでも全粒粉のパンや玄米入りのおにぎりが売られています。

毎日の生活の中で、今までより少し意識して地中海食を取り入れてみるといいかもしれませんね。

地中海食では、適度な運動をすること、そしてほかの人たちと楽しく食事することも重要とされています。

自然の食材を活かして時間をかけずにシンプルな料理、その分ゆっくと食事を楽しむ生活スタイル。

私たちの食生活にも参考なりそうですね。

参考文献: 『妊娠しやすい食生活 ハーバード大学調査に基づく妊娠に近づく自然な方法』ジョージ・E・チャヴァロ他著 日本経済新聞出版社

『オリーブの健康世界 地中海型食生活をささえる驚異のひとしずく』松生恒夫著 河出書房新社

『美味しく健康的で太らないダイエットなら地中海式』佐々木巖著 大学教育出版

担当: 看護部 千葉