

# Let's Try!

「朝食」を見直してみよう!

「朝食」には妊娠力にも関係している大切な役割があります。今月は朝食の役割を理解し、改めて日々の「朝ごはん」を見直してみましょう。

「朝食」には「妊娠力」に影響する大切な役割があります。

実は朝食には妊娠する力を引き上げてくれる大切な役割があります。朝食を食べなかったり、簡単に済ませてしまうのは、とてももったいないことです!

## 体内時計がリセットされる



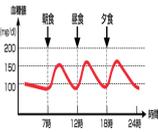
女性の月経サイクルを作り出す体内時計は1日 25時間刻みで、毎日リセットしてあげないとずれていきます。そのリセット方法が、バランスのよい朝食を食べることと光を浴びることです。リズムが整うと、適切なタイミングで生殖ホルモンが分泌され、着床環境も整います。

## 体温が上がる



体温は起床後、徐々に上がっていきませんが、朝食を食べることでスムーズに上昇します。食べることによって「熱」が産み出され、体温が上昇し、全身の血流も良くなりカラダが目覚めます。正常な体温の上昇は、低体温のリスクをなくし、体内の代謝や免疫システムを正常に維持します。

## 1日の血糖値が安定する



朝食を抜くと、昼食前に血糖値が下がり、その反動で昼食後と夕食後には急上昇してしまいます。血糖値を安定させることは、卵子や精子にダメージを与える高血糖のリスクをなくし、朝食をしっかり・夕食を軽く食べることで PCOS の女性の卵巣の働きが改善された研究報告もあります。

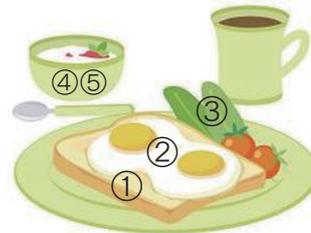
## 栄養素が効率よく吸収される



朝は栄養素を吸収する力が最も高いタイミングです。研究により「鉄」や、トマトに多く含まれる「リコピン」の吸収率が高いことが分かっています。鉄は、卵子の正常な発育に必須で、妊娠、出産に不可欠であり、リコピンは、強い抗酸化作用を持ち、精子の濃度や運動率を高めます。

## 理想的な「朝食」とは?

朝食といえども、バランス良く、毎朝決まった時間に食べることが大切です。下記の①～③からそれぞれ1品ずつと、④か⑤から1品とると栄養素がバランス良くとれます。(食材は旬であったり、比較的手軽にとれる物をピックアップしています。)



### ①主食(炭水化物)

- ・玄米
- ・全粒粉パン
- ・胚芽米
- ・ライ麦パン

### ②おかず(たんぱく質)

- ・卵\*
- ・魚、肉
- ・豆腐\*
- ・あさり\*
- ・納豆\*
- ・しじみ

### ③野菜(ビタミン・ミネラル)

- ・ひじき\*
- ・キャベツ※
- ・ほうれん草\*
- ・レタス※
- ・菜の花\*※
- ・トマト

### ④果物(ビタミン・食物繊維)

- ・バナナ
- ・リンゴ
- ・イチゴ

### ⑤乳製品(脂質・たんぱく質)

- ・牛乳
- ・チーズ
- ・ヨーグルト

\* 鉄を多く含む食材 ※ビタミンCを多く含む食材

## 💡 Tips (効果アップの方程式)

◎炭水化物 + たんぱく質 = 体内時計リセット・体温上昇効果アップ!

◎野菜(食物繊維)から食べる = 1日の血糖値安定!

◎鉄分 + たんぱく質 + ビタミンC = 鉄の吸収率アップ!

◎トマト + オリーブオイル = リコピン吸収率アップ!

## Staff's Point!

朝食をとることを習慣にするべし! まずは食べることを習慣化してしまいましょう。

朝食といえどもバランスが大事。三食の中で一番重要ともいえる朝食。主食、おかず、野菜、果物 or 乳製品を意識して。

自分に合った朝食のとり方を。ライフスタイルに合わせて無理せずに。サラダ+ゆで卵等少しプラスするだけでも違います。