

サプリメントの選び方(女性編) なんでも摂ればいいというものではありません

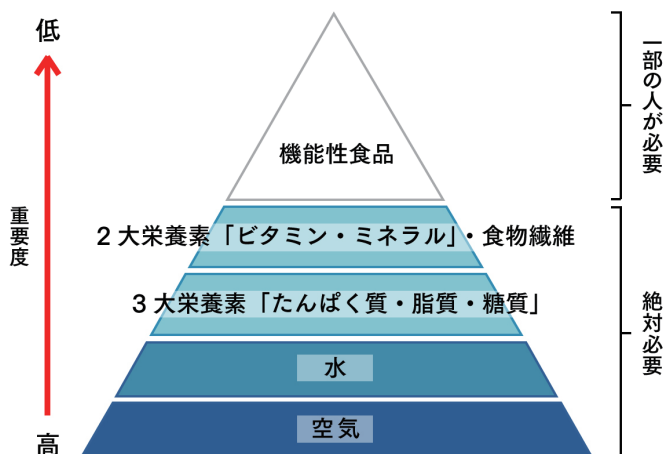
お子さんを望むカップルにとって「食」は極めて重要です。新しい命の育成に必要な栄養は、100% 母親になる女性と父親になる男性が食べて摂取した栄養に頼っているからです。そのため、食事だけで不足するおそれのある栄養素はサプリメントで補充し、不足を予防することが大切です。そのための「選び方」をまとめました。今回は女性編です。

■製品の選び方について基本的な考え方

お子さんを望まれるカップルにとってサプリメントの選び方はとても大切です。なぜなら、選び方次第で、プラスにも、マイナスにもなるからです。基本的な考え方は「妊娠、出産に必須で重要な栄養素から順に選ぶこと、不要なものは摂らない」ということに尽きます。そのために重要度について解説します。

■妊娠、出産に際しての栄養素の重要度

たくさんの栄養成分がありますが、下の図の通り、新しい命(卵子や精子、受精卵、胚、胎児)が正常に発育、育成するために「絶対に必要な成分」と「どちらでもいい成分」の2つに分けられます。



さらに、「絶対に必要な成分」の中でも、重要度が異なります。

重要度の高いものから、空気、水、3大栄養素、2大栄養素の順です。大切なことは、重要度の高いものほど、妊娠、出産に際して不足した場合のマイナスの影響度が大きくなるということです。

■補充すべき栄養素の優先順

不足しないように気をつけるべきは、当然、「絶対に必要な栄養素」で、その順番は重要度の高い栄養素からになります。

まずは、呼吸や飲水、食事を整え、その上で、ビタミンやミネラルのサプリメントを選択します。そして、最後に「必要であれば」、機能性食品のサプリメントを選択します。

これが、補充すべき栄養素の優先順位に基づいたサプリメントの選び方です。

ベースを整えるためのサプリメント

第一に選択すべきサプリメントは「葉酸」、もしくは、「マルチビタミンミネラルフォーウイメン(MVM)」のいずれかです。選択の目安は「食事内容」と「考え方」です。

- バランスのよい食事を心がけていらっしゃる方・・・葉酸+B6・B12
- バランスのよい食事を心がけているが葉酸以外のビタミンやミネラルも不足予防的に補充しておきたいという方・・・MVMを1日に4カプセル

○偏食や欠食があり、栄養素の不足が心配な方・・・MVMを1日に8カプセル

※MVMを選択されれば、MVMに葉酸が含まれますので葉酸を併用する必要はありません。

不足している栄養素を単体で補充するためのサプリメント

- ビタミンDが不足している方・・・ビタミンD
- ・検査の結果、ビタミンDのサプリメントを勧められた方
- ・日焼け止めに欠かさない女性の方
- ※MVMをご利用の場合は不要です。

- 鉄が不足している方・・・ヘム鉄
- ・検査の結果、鉄のサプリメントを勧められた方
- ・鉄剤が飲みづらい女性
- ※鉄の不足の程度次第ではMVMに上乗せした方がよい場合があります。医師にご相談ください。

- 亜鉛が不足している方・・・亜鉛
- ・検査の結果、亜鉛のサプリメントを勧められた方
- ※MVMやAODをご利用の場合は不要です。

- 魚をあまり食べない方・・・オメガ3脂肪酸
- ※MVMやAODとの併用が可能です。

オプションサプリメント

- 30代後半から40代でなかなか結果がでないという女性に・・・ARTサポート

※MVMとの併用が可能です。

- 30代後半から40代でなかなか結果がでないという女性に・・・L-カルニチン

・医師からL-カルニチンの摂取を勧められた方

※MVM、ARTサポートとの併用が可能です。