

## 妊娠しやすい食生活 実践編③

全粒穀物のススメ

食生活の基本は「バランスよく!」であることは言うまでもありませんが、全粒穀物は健康によい!という研究報告が多数なされています。たとえば、全粒穀物の摂取量が多いほど糖尿病や心疾患、ガンの発症リスクが低く、長生きするというものです。そして、妊娠力も例外ではなく、全粒穀物の摂取量が多いほど不妊治療成績がよいと報告がなされています。取り入れない手はありません!

### なぜ全粒穀物がいいのか

全粒穀物とは精製していない穀物のことです。日本人にとっては、「玄米」ですが、パン食の場合は、全粒の小麦やライ麦、オーツ麦などを使ったしつとりと重い全粒粉パン、パスタの場合は全粒粉パスタになります。精製穀物は白くなりますが、無精製穀物は色がついた穀物ということになります。全粒穀物を習慣的に食べるメリットは以下の通りです。

#### 食物繊維や微量栄養素が豊富

お米を例にとると玄米は一番外側にあるもみ殻だけを取り除いたもので、白米はもみ殻だけでなく、米ぬか(果皮・種皮・糊粉層)や胚芽も取り除き、胚乳だけになっています。胚乳はほぼでんぷんですが、米ぬかや胚芽には食物繊維やビタミンB1、マグネシウム、鉄、アルギニンなどが豊富に含まれています。

#### 食後の血糖値の上昇が緩やか

全粒穀物の栄養的な一番の特徴は食物繊維が豊富に含まれていること。食物繊維は食べ物の消化、吸収を遅らせるため、食後血糖値がゆっくりと上昇します。反対に精製穀物はすばやく消化、吸収されるため食後血糖値が急上昇し、高血糖状態は卵巣機能、さらには卵子や精子にマイナスの影響を及ぼします。

#### 腸内の善玉菌が増える

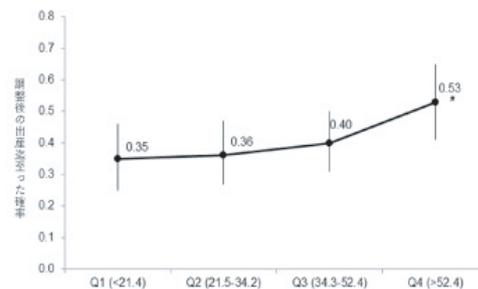
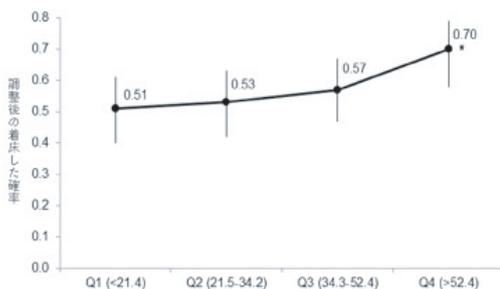
食物繊維の摂取量が多いと腸内の善玉菌の割合が増加し、短鎖脂肪酸の産生量も増えます。腸内環境がよくなるだけでなく、体内に吸収された短鎖脂肪酸は食欲を抑制したり、インスリン感受性を改善する働きがあります。そのため、肥満を防いだり、糖の代謝にプラスの影響を及ぼします。

### どんな証拠があるのか

#### 全粒穀物をよく食べている女性ほど体外受精の出産率が高い(ハーバード大学のEARTH研究)

273名の女性(18~46歳)の全粒穀物の摂取量と427治療周期の体外受精の治療成績との関係を調べました。全粒穀物の摂取量は治療を開始する前に食物摂取頻度調査票をつけてもらうことで調べました。全粒穀物の1日あたりの摂取量の中央値は34.2g(~1.2serving)でした。1日あたりの摂取量で4つのグループ(Q1~Q4)にわけました。各グループの1日あたりの摂取量の中央値と範囲は以下の通りでした。

Q1:15.4g(<21.4g)、Q2:26.4g(21.5-34.2g)、Q3:41.9g(34.3-52.4g)、Q4:70.8g(>52.4g)



結果は左のグラフの通りで、全粒穀物の摂取量が最も少なかったグループ(Q1)の着床率が51%だったのに比べて最も多かったグループ(Q4)では70%でした。また、Q1の出産率が35%だったのに比べてQ4では53%と、18%の差がありました。興味深いことには全粒穀物に含まれる成分で摂取量が関連したのはふすまで、同時に胚移植時の子宮内膜厚の増加も有意に関連しました。

■全粒穀物の摂取量の各グループ別の治療周期あたりの着床率(左)と出産率(右)  
(Gaskins. Whole grains and IVF outcomes. Fertil Steril 2016のFIGURE1を改変)

このことから全粒穀物、特にふすまの摂取が子宮内膜の厚さを厚くし、それによって子宮内膜の着床環境がよくなり、着床率の向上をもたらしたのではないかと推測されます。

Fertil Steril 2016; 105: 1503-1510

### 妊活を契機に全粒穀物を食べることを習慣化し、将来の生活習慣病予防に

考えてみれば、不妊治療はいつかは終了します。ところが、もしも、不妊治療を受けたことがきっかけになって、全粒穀物を取り入れることを「習慣化」すれば、その後の長い人生で、家族の生活習慣病にかかりにくい健康が手に入る確率が高くなります。もしも、赤ちゃんが授かることができれば、赤ちゃんにとっての「食育」になるはず。何事も経験してみないとわからないものですが、食に対する意識も同じかもしれません。