

「ベーシックなサプリメントの選び方」

サプリメントは、妊娠や出産にふさわしい栄養環境を整えるために、食事を補完し、食事の完成度を高めることが使用目的です。そのため、どんなサプリメントを選ぶべきかは、食事内容からしか判断できません。ここではその3でご紹介した「食事バランスチェック」の結果に基づいて、必要なサプリメントの選び方をご説明します。

① バランス度「高」→葉酸のみ

食事バランスチェックの結果、バランスよく食べていることがわかった場合、サプリメントは葉酸のみとなります。葉酸だけは、遺伝的に葉酸を利用しきれない体質を持っている人が日本人の約15%いることから、葉酸だけは食事内容にかかわらず補充することが望ましいからです。

② バランス度「中」→MVM4caps

食事バランスは中レベルである場合は、高レベルに改善しながら、マルチビタミンミネラルフォーウィメン(MVM)でビタミンやミネラルを推奨量の半分の4カプセルを補充することをお勧めします。尚、バランス度が高い場合でも不足予防的にMVM4capsを補充するのも有りです。

③ バランス度「低」→MVM8caps

欠食や偏食があり、バランスよく食べられていない場合は、しっかりと計画を立てて、バランスよく食べられるように改善する必要があるのは言うまでもありません。

その上でMVMを8カプセル補充しましょう。尚、MVMを選択した場合は、別途、葉酸は不要です。

◎ 魚をあまり食べない人

魚をあまり食べないという方はオメガ3脂肪酸の補充を推奨します。オメガ3脂肪酸のDHAやEPAは生殖機能に重要な役割を担っていますが、これらの脂肪酸の供給源は、魚しかありません。そのため、魚を積極的に食べるように努めながら、オメガ3脂肪酸の補充が推奨されます。

◎ 鉄剤が飲めない人

鉄欠乏性貧血、もしくは、フェリチン(貯蔵鉄)が低値で、処方された鉄剤が副作用のために飲みづらいという方にはヘム鉄を代用されることをお勧めします。

※ 食事の改善とサプリはセット

妊娠や出産にふさわしい栄養環境を整えるのはバランスのよい食事によってでしか実現できません。そのため、食事の改善とサプリの利用はセットであるべきです。

