

「炭水化物と妊娠力の関係」

糖質制限食のブームで、炭水化物はまるで悪者のようなイメージで語られるのを見聞きすることがあります。取り過ぎがよくないことは、炭水化物に限らずどんな栄養素にも言えることですが、果たして、炭水化物は、そんなレベルを超えて、控えるべき栄養素なのでしょうか？そこで、炭水化物と妊娠力の関係についての最新の研究結果をご紹介します。

デンマークと北米の7000人の妊娠希望の女性を対象にした研究

研究はデンマークと北米の妊娠を希望する女性を対象として実施された前向きコホート研究で、2013年から2018年の間に、デンマークでは2,709名、北米では4,268名の不妊症でない(不妊治療を受けていない)女性に食物摂取頻度調査票に回答してもらい、その後1年間、もしくは、妊娠するまで追跡しました。

そして、食物摂取頻度調査票の結果から毎日の平均のグリセミック負荷、炭水化物や食物繊維、添加糖の摂取量、そして、炭水化物と食物繊維の摂取量の割合を算出し、それぞれの量で4つのグループにわけ、妊娠する力(周期あたりの妊娠率)との関係を調査しました。

因みにグリセミック負荷というのは、グリセミック指数に炭水化物の重量をかけた値で、血糖値を上昇させる程度をあらわす指標のことで、グリセミック負荷が大きいほど血糖値が上昇しやすい食べ方になっていることを示します。

どんな結果だったのか？

1日の食事の平均グリセミック負荷が141以上の女性は100以下の女性に比べて14%、炭水化物の摂取量に対して食物繊維の摂取量の割合が13以上の女性は8以下の女性に比べて15%、1日の添加糖摂取量が72g以上の女性は27g以下の女性に比べて17%、それぞれ、妊娠率が低いことがわかりました。

つまり、血糖値が上昇しやすい食事、炭水化物の摂取量に対して食物繊維の摂取量の割合が低い食事、そして、添加された砂糖の量が多い食事は、妊娠するまでに長くなるということが明らかになったというわけです。

その一方で、1日の食物繊維の摂取量が25g以上の女性は16g以下の女性に比べて周期あたりの妊娠率が13%高く、食物繊維の摂取は妊娠する力により影響を及ぼすことがわかりました。

要するに、問題は炭水化物を食べること、そのものではなく、炭水化物の質だというわけです。

ポイントは炭水化物の「量」ではなく、「質」

炭水化物は、三大栄養素の1つで、食物として体内に取り入れられエネルギー源となる「糖質」と、体内の消化酵素では消化できない「食物繊維」からなります。要するに「炭水化物 = 糖質 + 食物繊維」で、炭水化物には糖質と食物繊維が一緒になって存在するというわけです。

今回の研究では、炭水化物の摂取量そのものは妊娠率と関連しませんでした。その一方で、炭水化物に対する食物繊維の量が少ないほど低妊娠率と関連し、食物繊維の摂取量が多いほど高い妊娠率に関連しました。

これはなにを意味しているのでしょうか？それは、炭水化物中の食物繊維の量が少ない、すなわち、精製することで食物繊維を除去し、糖質の含有率が高く、食物繊維の含有率が低くなった、そんな質の低い炭水化物を多く食べることは妊娠には不利になるということです。

間違った糖質制限には要注意

糖質制限とは炭水化物を制限することであると、間違っ理解されていることが少なくないように思います。もしも、炭水化物を制限してしまうと、糖質摂取量も減りますが、同時に食物繊維も減ってしまうことになり、妊娠にはマイナスの影響を及ぼしてしまいます。

糖質制限とは、その名前の通り、炭水化物に含まれる糖質を制限することですが、炭水化物中の糖質だけを食べないというわけにはいきませんので、糖質の割合が高い、精製された加工食品や砂糖が添加されたスイーツや飲料を制限すべきです。

主食で食物繊維が豊富なご飯を減らし、スイーツやフラペチーノを止めないのは、本末転倒です。

また、炭水化物から摂取する食物繊維はヒトの消化器官では消化されず、栄養素として吸収されませんが、大腸の善玉菌のエサになったり、お通じをよくしてくれ、私たちの健康維持にはなくてはならない役割を担っています。