

運動習慣を身につけよう！

管理栄養士 森 東沙

女性にとっても、男性にとっても、日常生活でよく動くことは、体外受精や顕微授精の治療成績にプラスの影響を及ぼすことがこれまでの研究で明らかになっています。

たとえば、これまでに女性患者の運動習慣と治療成績の関連を調べた8つの試験(対象者総数:3683名)で得られたデータを統合し解析した研究では、よく動く女性は、それほど動かない女性に比べて、妊娠率が1.96倍、出産率が1.95倍だったといえます*1。また、普段、運動する習慣のない男性は、運動習慣を身につけることで、精子の質が高まり、パートナーの女性の妊娠率がアップするという研究報告がなされています*2。

運動は健康によいことは誰でも知っていることですが、日常生活で身体をよく動かすことは妊娠に有利に働くようです。今回は、運動習慣が妊娠しやすい身体づくりにもたらす影響についてお伝えします。

1)Reprod Biol Endocrinol 2018; 16: 11 2)Cytokine 2017; 92: 55.

妊活中に運動をすることのメリット

① インスリンの効き目が良くなる

運動不足が続くと、インスリンの働きが悪くなり(インスリン感受性の低下)、血糖がうまく細胞に取り込まれなくなります。そして、血液中のブドウ糖やインスリンの量が過剰になると、排卵・受精・妊娠といった生殖機能に悪影響を及ぼす可能性があるといわれています。

身体を動かすことで筋肉が血糖をエネルギー源として取り込みやすくなり、さらに、運動を継続することでインスリンが効きやすい状態(インスリン感受性の改善)になると考えられています。



運動習慣を継続することでインスリンの働きが良くなっていきます

② 血流が良くなる

血液は全身に酸素と栄養を運んでいます。運動により血液のめぐりが良くなることで、子宮や卵巣への酸素や栄養素の供給も活発になり、妊娠に向けた体づくりに良い影響を与えます。

③ ストレスの緩和

有酸素運動は、メンタル面でのリフレッシュ効果も期待できます。運動中に分泌されるエンドルフィンと呼ばれる爽快感をもたらすホルモンにより、ストレスが軽減することで、自律神経のバランスが整いやすくなります。

自律神経が乱れるとホルモンバランスにも影響が出る可能性があるため、心身のバランスを整えることはとても大切です。

④ 適正体重の維持

やせすぎも太りすぎも妊娠や出産、そして産まれてくる赤ちゃんの発育や健康にマイナスの影響を及ぼすことが知られています。適度な運動は体重の管理にも有効です。

BMIを計算して今の体重を評価してみましょう

BMI値 体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)]

例) 体重50kg、身長155cmの場合 ... $50 \div (1.55 \times 1.55) = 20.8$

BMI値による判定基準

低体重	標準	肥満
18.5未満	18.5以上25未満	25以上

参考:妊娠しやすい食生活/日本経済新聞出版社

毎日の運動量の目安

1日に60分の運動をめざしましょう！

適度な運動は血流が良くなり、筋肉量が増えることで代謝も高まります。また、メンタルストレスも軽減されるため、心身のバランスが整い、妊娠に向けた準備がスムーズに進みやすくなります。

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、健康づくりのための運動として、1日に60分以上の身体活動が推奨されています。

具体的には8,000歩以上の歩行（または歩行と同等程度の身体活動を60分）を1日の目安として、加えて息が弾み汗をかく程度の運動を週に60分以上行うことを勧めています。

出典：健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

毎日



歩行またはそれと同等以上の
身体活動

1日 **60分** 以上

(約 8,000歩 以上)

+

毎週

早歩き

お家ヨガ

筋トレ

テレビ体操

汗をかく程度の運動

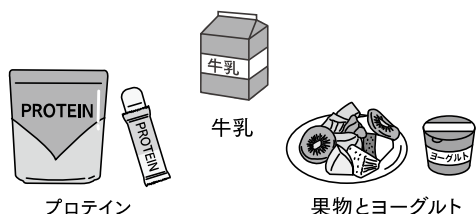
週に **60分** 以上

運動後何を食べたら良い？

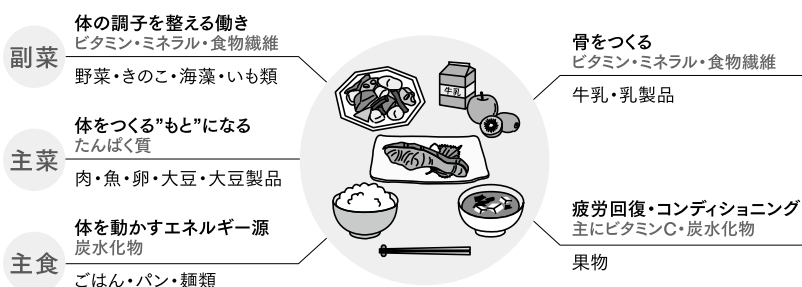
運動直後は効率よく栄養素を補給できるゴールデンタイムといわれています。この時間にたんぱく質や炭水化物を補給することで筋肉の修復や疲労回復がスムーズに進みます。運動直後に食欲がない時はプロテインやフルーツヨーグルトなど手軽に食べられるものを補給し、その後、1～2時間ほど経ってから主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事を摂るようにしましょう。

運動後 45分以内

手軽に栄養補給ができる食品がおすすめです



運動後 1～2時間



参考：日本スポーツ振興センター「女性アスリートのための栄養・食事ガイドブック」

旬を食べよう

季節の葉酸

葉酸を多く含む旬の食材を紹介します



鮭

色鮮やかな鮭が食卓を彩る季節になりました。鮭は切り身で1年中店頭に並び、どんな料理とも相性が良いため日本人の食卓に欠かせない食材のひとつです。鮭には葉酸やビタミンD、オメガ3系脂肪酸など妊活中に摂りたい栄養素が豊富に含まれています。

日本で鮭という和白鮭を指していることが多いですが、獲れる時期や成熟度により呼び方が変わります。鮭は川で生まれ海を数年回遊し成長した後、産卵のために川へ戻る習性があります。生まれた鮭が川に戻ってくる9月～11月頃に獲れる白鮭のことを「秋鮭」と呼びます。産卵のために戻ってきた鮭なので卵や白子に栄養や脂肪分が使われていて、脂ののりは控えめでさっぱりとした味わいが特徴です。

鮭に含まれる栄養素
(焼き:1切れ100gあたり)

葉酸	24 μg
ビタミンD	39.0 mg
オメガ3系脂肪酸	1.12 μg



栄養素を逃さない調理のポイント

- 鮭の皮にはコラーゲンやビタミン類、EPAやDHAなどが豊富に含まれます。苦手であれば皮ごと食べるとより多くの栄養素を摂取できます。
- ビタミンDやアスタキサンチンといった脂溶性の栄養素も多く含まれるため、オリーブオイルやバターなどの油と一緒に摂ると栄養素を効率よく摂取できます。

