

新・サプリメントの基礎知識

妊活カップルはバランスよく食べているか？

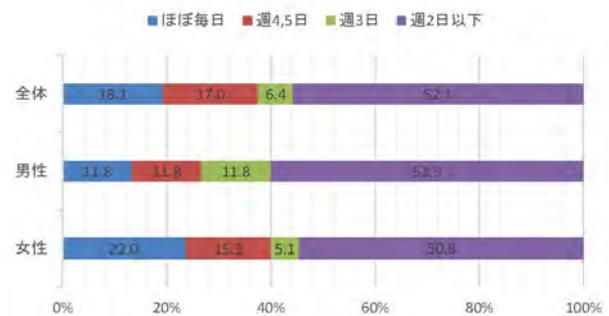
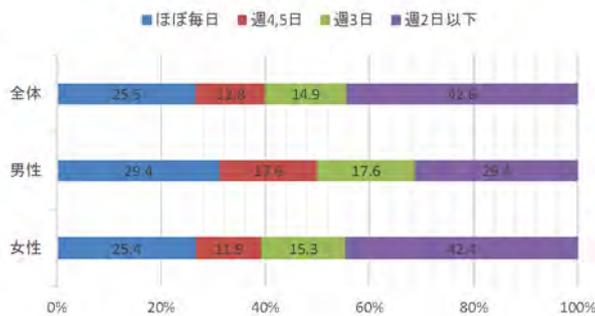
前号のYFPでは「バランスのよい食べ方とは？」具体的にどのような食べ方なのか、そして、そのチェック法を解説しました。実際のところ、妊活カップルは、バランスよく食べているのか、7月21日に東京・渋谷で開催された妊活イベントで、私たちが実施したアンケート結果の一部をダイジェストでご紹介しましょう。

3食食べているものの、朝食に偏りあり(タンパク質を食べていない)

「1日に3食食べていますか」という問いに「ほぼ毎日」または「週4,5日」と答えた方は、全体のおよそ8割でしたが、「たんぱく質源のおかず」や「野菜類」を朝食食べていると答えた方は、「ほぼ毎日」「週4,5日」を合わせても半分以下でした。

2-1 たんぱく質:朝

3-1 野菜:朝



その一方で、「主食」を朝食食べていると答えた方は、「ほぼ毎日」と「週4,5日」を合わせると7割以上でした。

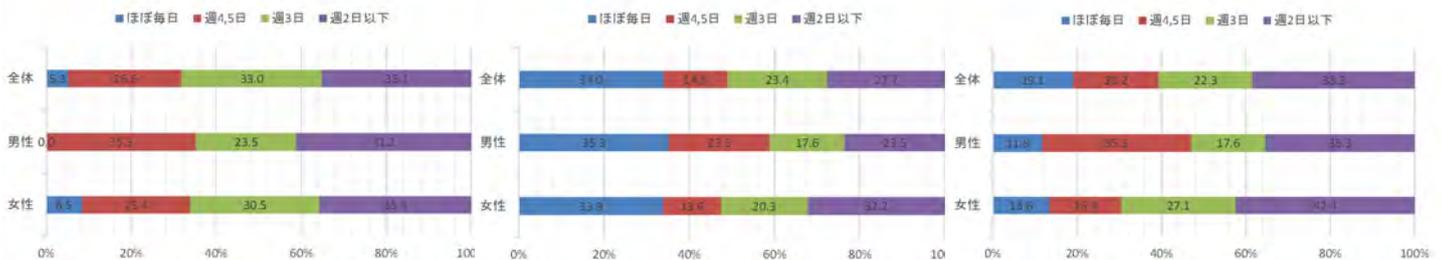
これらの結果から、「3食食べている」という方であっても、実際にはパンとコーヒーだけ、といった簡単な朝食で済ませている場合が多いことがうかがえます。ぜひ卵と野菜、そして大豆製品を追加し、朝食のバランス度を高めましょう！主食はパンでもよいのですが、ごはんは納豆、豆腐、みそなどの大豆製品と組み合わせやすいのでおすすめです。

魚や乳製品、果物を食べる習慣がない人が多い

6 魚類

8 牛乳

9 果物



「魚類は食べていますか」という問いに「ほぼ毎日」または「週4,5日」と答えた方は、全体で3人に1人の割合にとどまっています。

乳製品に関しては、「ほぼ毎日」または「週4,5日」と答えた方は、全体で半数以下となっています。

1日の目安量としてはコップ1杯(200ml)の牛乳を飲むだけでよいのですが・・・もちろん、ヨーグルトを食べてもOKです。

「果物」を毎日摂るのもハードルが高いようですが、まずはコンビニでも手軽に買えるバナナをプラスしてみたいはいかがでしょうか。

妊活情報は多くても「本当に大切に必要情報」は伝わっていないのかもしれない

自然妊娠でも、不妊治療を受けていても、妊娠率の低下を予防するために有効な「食べ方」は、一言、バランスよく食べることです。具体的には、朝、昼、夜、3食食べること、そして、それぞれの食事に、主食、主菜、副菜は揃っていること、1日に1食は乳製品や果物を食べることです。また、タンパク質は動物性タンパク質と植物性タンパク質をバランスよく、動物性タンパク質は肉と魚をバランスよく食べることです。さらに、できるだけ加工度や精製度の低い食品を選び、食品に含まれる栄養素のバランスにも気を配りたいものです。ところが、今回のアンケートでは、妊活情報の収集に熱心なカップルでさえ、バランスよく食べている方は、少数派でした。妊活に取り組むのであれば、まず3食バランスよく食べる、ベーシックなことから取り組むべきではないでしょうか。