

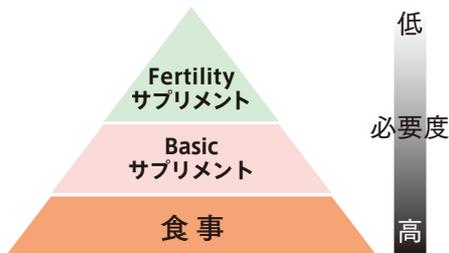
新・サプリメントの基礎知識(総集編)

# 大切なことはすべて食事から始まる

妊娠希望のカップルにとって「バランスよく食べる」ことがなにより大切なことです。妊孕能や胎児の健康を左右するのは「特定の食品や栄養素」ではなく「食事のバランス」であるからです。食事をおろそかにしたまま、妊活食やサプリメントを取り入れるのは本末転倒と言っても過言ではなく、バランスよく食べることから始めるべきです。

1) Gaskins AJ, et al. Diet and fertility: a review. Am J Obstet Gynecol. 2018; 218: 379-389

## 補充すべき栄養素の優先順位



Basic サプリメント・・・妊娠希望のすべての女性を対象とするもの  
Fertility サプリメント・・・個々の目的に対応するためのもの

補充すべき栄養素の優先順位は、必要度の高いものから順に  
食事>Basicサプリメント>Fertilityサプリメント となります。

たとえば富士山に登るときには5合目から8合目を端折ってショートカットするわけにはいきません。一步一步、ていねいに登っていくしかないのです。

## Basicサプリメントについて

### ◎マルチサプリメント

ベータカロテン ビタミン B 群 ビタミン C ビタミン D ビタミン E etc.	MVM 	カルシウム マグネシウム セレン 亜鉛 鉄 etc.
--	---------	--

### ◎補充用サプリメント

葉酸 	ビタミン D 	ヘム鉄 	亜鉛 	オメガ 3 脂肪酸 
--------	------------	---------	--------	---------------

### ◎サプリメントは必要か?どんなサプリメントが適切か?



- 栄養バランスがとれた食習慣になっているか?
- YES 食事バランス度：高 → 葉酸・・・妊娠の可能性のあるすべての女性に
  - NO 食事バランス度：中 → MVM×4 カプセル/日・・・予防的に全体を補充したい方に
  - NO 食事バランス度：低 → MVM×8 カプセル/日・・・外食・偏食で栄養面が不安な方に
  - ふだん魚をあまり食べない → オメガ 3 脂肪酸(魚に豊富に含まれる DHA、EPA)
  - 鉄剤を飲むのがつらい → ヘム鉄(非ヘム鉄よりも吸収しやすく、胃腸の負担が少ない)

## Fertilityサプリメントについて

### ◎Fertility サプリメントの機能性成分とは?



### 妊孕能の低下につながるさまざまな【リスク因子】への対処

- 【卵や胚の発育、質がよい】・・・加齢による酸化ストレスの亢進、VD 不足 → ビタミンD、L-カルニチン、レスベラトロール
- 【成熟卵が少ない】・・・PCOS(多嚢胞性卵巣症候群) → イノシトール
- 【着床環境がよい】・・・子宮内細菌叢(ラクトバチルスが少ない) → ラクトフェリン
- 【精子の質などの男性因子】・・・精子 DNA 断片化率が高い、亜鉛不足 → SO サポート、亜鉛



機能性サプリメントの摂取は、複合的なリスクファクターに対するチャレンジングな方法であるといえます。できれば主治医の先生と相談しながら取り入れることをおすすめします。