

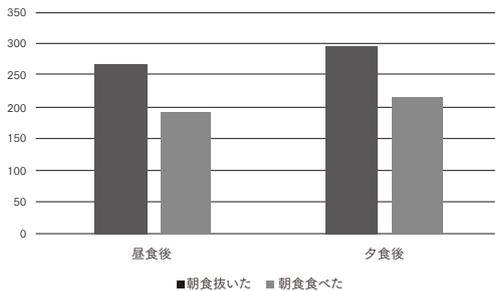
食の見直し、なにからはじめる？

食生活は妊娠しやすさに影響することは間違いありません。ただし、毎日の積み重ね、すなわち、習慣化することが大前提です。2020年がスタートし、心機一転、食生活習慣を見直してみようという皆さんに、なにからはじめるのがいいのか、これまでの研究に基づいてピックアップし、優先順位をつけてみました。ご参考になれば嬉しいです。

point
1

朝食をしっかり食べる

朝食を抜くと、昼食後と夕食後の食後血糖値が上昇しやすくなります



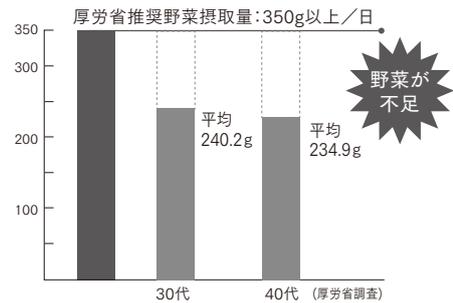
Diabetes Care 2015; 38: 1820-6

朝食(タンパク質のおかずを含む)は体温を上昇させ、体内時計をリセットします。ところが、朝食を抜くと、昼食後と夕食後の食後の血糖値が上昇しやすくなります。朝食を食べる習慣は極めて大切です。

point
2

野菜の量と種類を増やす

30代、40代の女性は推奨摂取量の70%弱しか食べていません

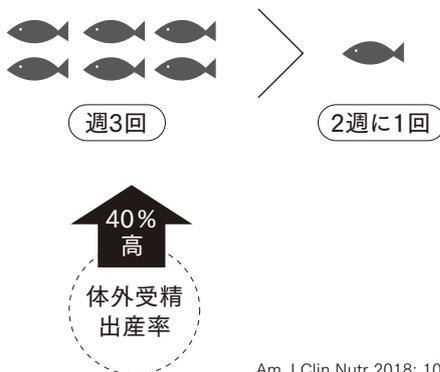


含有栄養素の構成が野菜の種類によって異なるので、単品を大量に食べるよりも、色のバリエーションを増やし、多くの種類を食べることがポイント!目安は、毎食、両手いっぱい野菜を食べることです。

point
3

魚を週に3回は食べる

魚を週に3回食べる女性は2週間に1回しか食べない女性に比べてART出産率が40%も高い



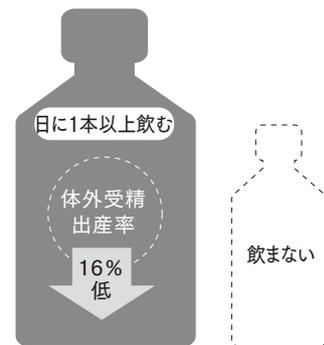
Am J Clin Nutr 2018; 108: 1104.

魚は良質なタンパク源であるだけでなく、オメガ3脂肪酸であるDHAやEPAだけでなく、セレンなどのミネラルも豊富に含むことから、積極的に食べることは妊娠や出産にとっても有利になります。

point
4

砂糖入り清涼飲料水は飲まない

1日に1本以上飲む女性は飲まない女性に比べて体外受精の出産率が16%低い



Fertil Steril 2017; 108: 1026.

精製された砂糖、特に空腹時に飲んだり、食べたりするのは、血糖値の急激な上昇を招き、よい卵や胚をつくるのに「大敵」です。砂糖入り清涼飲料水は飲まないのが無難です。ミネラルウォーターかお茶を飲みましょう。

さらに詳しい情報はこちらをご覧ください ▶

