

「食事のバランスを色々な観点から整えよう」

食事のバランスにもいろいろなバランスがある

どんなライフスタイルが不妊治療の治療成績に良い影響を及ぼすのか、もちろん、現時点で明確な結論が出ているわけではありませんが、この10年間に蓄積された研究データを振り返ってみて言えるのは「バランスが鍵になる」ということです。

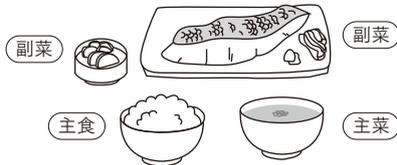
食事のバランスがとれていることもまた治療成績に有利に働くことは間違いありません。

「食事のバランス」については、たいていの人が「ああ、あれか」という感覚で、自分自身で「分かっている」と受け止めがちです。

しかし実際には意外にも漠然とした理解にとどまっていたり、具体的に食事のバランスについて把握されていない方が少なくありません。そこで、バランスのとれた食事とは何の、どんなバランスなのか挙げてみたいと思います。

・1食あたりのバランス

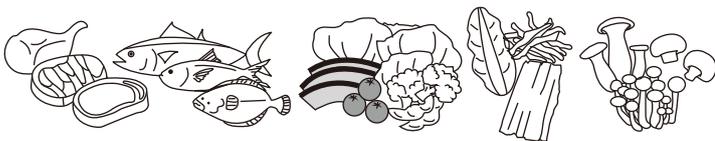
1食あたりのバランスは、朝、昼、夜、毎食、主食と主菜、副菜を揃えます。



「主食」・・・ご飯やパン、麺類で炭水化物の供給源です。
「主菜」・・・メインディッシュで、お肉やお魚、卵や大豆が使われた料理でタンパク質源です。
「副菜」・・・野菜やきのこ、海藻類などが使われるサイドディッシュや味噌汁、スープであり、ビタミンやミネラルの供給源です。さらに、果物と乳製品を1日1回食べます。

・食材の種類バランス

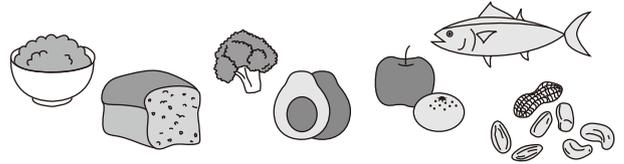
たくさんの種類の食材を満遍なく食べます。



タンパク質源として、肉や豚、鳥の肉、多種類の魚、卵、大豆、豆類を、ビタミンやミネラル、ポリフェノール類の供給源として、あらゆる種類の旬の野菜や果物、きのこ、海藻類を多くの種類を満遍なく食べます。

・食材毎の栄養バランス、精製、加工度の低い食材を食べる。

精製したり、加工したりすると、微量栄養素や食物繊維等の栄養素を除去してしまうことになり、その食材に含まれる栄養バランスが崩れてしまいます。



・食事と食事の間隔バランス

朝、昼、夜と3食、欠食しないで食べます。



欠食とはご飯を抜くことです。欠食すると食事と食事の間隔が空きすぎて、その後の食後血糖値の急上昇を招いたり、水溶性の栄養素やアミノ酸のバランスに影響を及ぼしてしまうことになります。

・食べる量のバランス

必要な食べ物のおおよその量を把握します。そのための方法として自分の手のひらを「食事摂取量のものさし」とした「手ばかり栄養法」があります。詳しくは月号の3ページでご紹介しています。

急がば回しましょう

食事バランスの乱れは「たまに」であればそれほどの影響はありませんが、習慣化し、週に5日以上になると妊娠する力が低下する恐れが出てきます。

それは空気や水、栄養素など、体内に取り込んだあらゆる物質は、相互に作用し、協働することで、あらゆる身体の機能が保たれており、生殖器を含めた体のあらゆる機能も、独立しているわけではなく、体の一部として繋がっているからです。

ライフスタイルバランスが妊娠力のベースになっているという原則を理解し、この原則に基づいて自分達に合った食事のバランスを継続することが地味なように見えますが、結局は、急がば回るということになるのではないのでしょうか。