

妊活にも朝食を食べることが大切

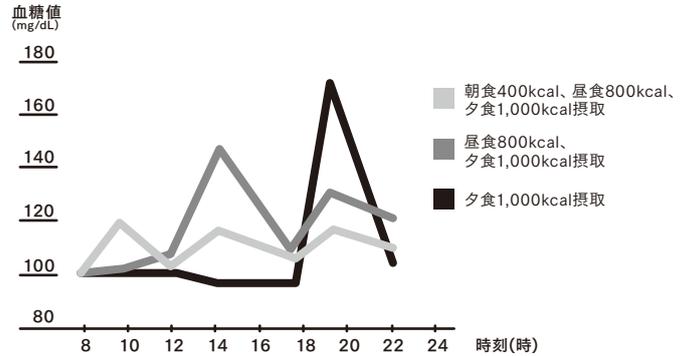
朝は忙しい時間帯なので朝食をとるのが難しいという方も多いと思いますが、朝食をとることは朝の低い体温を上げ、代謝を高める効果があります。代謝が高まると脳が活性化し、抵抗力や免疫力が正常化していきます。不妊治療の分野でも朝食との関係が研究されており、朝食を欠食すると昼食や夕食を食べた後の血糖値が急に上がりやすく、血糖が急上昇する頻度が多くなると糖尿病のリスクが高まるだけでなく、卵巣、精巣の働きを悪くすることに繋がります。排卵障害や卵子、精子の質の低下に繋がります。

朝、昼食、夕食と規則正しく食べることで、血糖値は緩やかに上昇し、緩やかに低下して1日を通して安定しやすくなります。朝日を浴びて朝食を食べる習慣をつけて体のリズムを整えていきましょう。

*欠食とは何も食べないだけでなく、菓子・果物・乳製品・嗜好飲料・栄養ドリンクなどの炭水化物とたんぱく質の組み合わせではない朝食の場合にも該当します。



欠食は食後高血糖のもと



健康な91人を対象に、3食とも食べた場合、朝食を抜いた場合、朝食も昼食も抜いた場合で血糖値を比較。欠食によって1日の総摂取カロリーは減るが、欠食後の血糖値が上がりやすくなるのがわかる。(データ: Diabetes.2008 Oct;57(10):2661-5)

朝に食欲がわかない・・・という方は

朝は食欲がなくて食べられないという場合には、夕食の時間や内容を見直してみましょう。遅い時間に消化の悪いものを食べてしまうと翌朝は胃がもたれているため食欲がわかなくなってしまいます。揚げ物やこってりした炒め物などは、昼食や夕食が早い時間帯にとれる際に食べるようにすることで、朝に食欲が湧きやすくなります。食欲のない方は、内臓を温めてくれる温かいみそ汁やスープを摂ることから始めてみましょう。

昼食や早い時間の夕食に



揚げ物やこってりしたもの

食欲が湧かないときに



温かいスープやみそ汁

朝食を食べるメリットは他にも！

- Merit 1 間食(お菓子)への欲求を抑えることができる。
- Merit 2 消化管が活動することで、体温が上昇し代謝が高くなる。
- Merit 3 消化管が活動することで、排便が促されるので便秘予防・改善になる。
- Merit 4 脳へのエネルギーが補給されるため、集中力が上がる。
- Merit 5 必要な栄養素がより多くとれるようになる。

Recipe

地中海風卵かけごはん



【材料(1人分)】

- | | | | |
|-------|------|-------|---------|
| 卵 | 1個 | ごはん | 150g |
| プチトマト | 5個 | オリーブ油 | 小さじ1 |
| 水 | 大さじ2 | だし醤油 | 大さじ1/2～ |

【作り方】

- ①プチトマトを半分切る。
- ②小さめのフライパンにプチトマトを入れて、水を大さじ2入れる。
- ③強火にかけて、蓋をして2分ほど加熱したら蓋をとり、卵を入れて蓋をして白身が固まるまで弱火～中火で加熱する。
- ④ごはん③をのせてオリーブ油とだし醤油をかける。食べるときによく混ぜ合わせる。

エネルギー源 + 代謝をあげるたんぱく質 → 代謝アップ

朝食にはエネルギー源となる炭水化物+代謝をあげるたんぱく質を含むものの2つを組み合わせることが体温を上げて代謝を高めるために大切です。手間をかけずにとれる簡単なメニュー案をいくつか用意して、朝からしっかり栄養が摂れるようにしていきましょう。