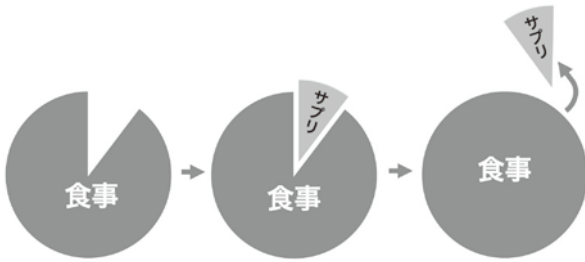


「サプリメントについてあらかじめ知っておいていただきたいこと」

サプリメントについての基本です。普段、本当に大切な基本についてはなかなか話題にはなりません、サプリメントを有効に活用いただくためには、その役割や価値、あるべき使い方について、知っておく必要があると、私たちは考えています。

サプリメントの役割は一時的な食事の補助です

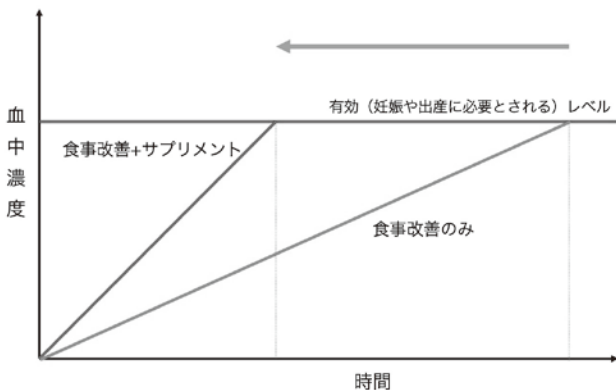


サプリメントの役割は、食事だけでは妊娠や出産に必要な栄養素を摂取できない場合、食事を改善し、食事だけで必要な栄養素を摂取できるようになるまで食事を補完することです。

そのため、そもそも、バランスよく食べることが出来ていればサプリメントは不要と言えます。

目的は「サプリメント摂取」ではなく、「食事で必要な栄養素を摂取できるようになること」です。なぜなら、妊娠や出産にふさわしい体内の栄養環境はバランスよく食べることでしか実現できないからです。

サプリメントの価値は時間の短縮です



食事だけで妊娠や出産に必要な栄養素を摂取できていない場合、当然、食事を改善すべきですが、それだけでは時間がかかります。次の周期にでも妊娠を目指している女性にとっては、それまで待てません。

不妊治療を受けているカップルには特に言えることです。

そこで、食事改善と併行してサプリメントで不足している栄養素を補充することで時間を短縮することが可能になります。

つまり、サプリメントの価値は時間の短縮にあるのです。

補充すべき栄養素には優先順位があります



栄養成分は、新しい命(卵子や精子、受精卵、胚、胎児)の正常な成育のために「絶対に必要な成分」と「個々の状況次第で必要になる成分」の2つに分けられます(上図)。

また、「絶対に必要な成分」の中でも、重要度が異なり、最も重要な成分は空気であり、次いで、水、3大栄養素、2大栄養素の順になります。そして、重要度の高いものほど、妊娠、出産に際して、不足した場合のマイナスの影響が大きくなります。

さらに、それぞれの栄養素の働きはそれらの下部に位置する(重要度がより高い)栄養素が支えています。そのため、優先順位を間違えると、せっかく補充しても本来の働きが期待できないということになってしまいかねません。

サプリメント利用に際して大切なことは、必要最低限の補充にすべきで、不要なものは摂らないということです。

なぜなら、栄養素はチームプレイヤーとして協働するからです。不足しても、多過ぎても、メンバーのバランスを悪くすることになり、パフォーマンスが低下してしまいかねません。

そのためには、何のためにサプリメントを利用するのかを意識し、適切な選び方を知っておくことが大切です。