

「『いつ食べるか』も妊娠しやすさに影響する」

最近、食後や空腹時の血糖値が高めの女性は、妊娠するまでに時間がかかったり、体外受精の採卵数が少ないという研究結果が相次いで報告されています。血糖値の上がり方は食事内容、つまり、「なにを」食べるかだけでなく、「いつ」食べるかにも影響されることは、あまり知られていません。そこで、今回は「いつ食べるか」と妊娠力の関係に注目しました。

食後血糖値が上昇しやすい女性は採卵数が少ない

イタリアのミラノ大学の研究グループが、BMIや卵巣予備能(卵巣に残っている卵子の数の目安)が正常な女性を対象に実施した研究で、同じ卵巣刺激を行なっても、食後に血糖値が上がりやすい食事をしている女性は低反応が多かったというのです。

食べ方が卵巣刺激に対する卵巣の反応に影響を及ぼすとは驚きです。体外受精では採卵数が多いほうが、その後の妊娠率も高くなりますので、体外受精に臨む女性にとって、本来、備わっている卵巣の力を低下させない食べ方を心がけることが大切です。

そこで、食後の血糖値が急上昇しない食べ方を考えます。

血糖値を急上昇させない食事とは？

血糖値を急上昇させない食事のポイントは、炭水化物を少なくする、食物繊維を多くする、そして、精製度、加工度の低い穀物や食品を選ぶということになります。

炭水化物の量はどの程度がよいのでしょうか。たとえば、緩やかな糖質制限「ロカボ」では、1日の糖質量として、毎食20-40gに抑えて、間食を10gとして、70-130gを推奨しています。

また、反対に食物繊維は多く摂りたいのですが、精製度、加工度の低い穀物や食品を選ぶことで、その結果として食物繊維を摂れるようになるはずです。

さらには、食べる順番も大切で、「食物繊維(野菜・海藻・きのこ)」→「たんぱく質」→「炭水化物」の順に食べることで、血糖値の上昇が緩やかになります。糖質の多い野菜(かぼちゃ・いも類)は炭水化物と同様、最後に食べることが大切です。

ところが、ここまでは、あくまで、「なにを」食べ、食べないか、です。実はこれだけでは不十分なのです。なぜなら、「なにを」だけでなく、「いつ」食べるかも、食後血糖値の上昇に大きく関与しているからです。

「なにを」だけでなく、「いつ」食べるかも、食後血糖値に関与

食事と食事の間隔が長くなると、食後の血糖値が上がりやすくなることが知られています。そのため、朝食を抜くと、夕食の次は翌日の昼食になり、昼食や夕食後の血糖値の急上昇を招きます。また、朝食、昼食、夕食のカロリーバランスも食後血糖値に影響し、朝食を軽くし、夕食を重くするほど、食後血糖値の上昇が急になります。

イスラエルのテルアビブ大学の研究で、肥満ではないPCOS女性をランダムに2つのグループに分け、一方のグループには朝食をしっかり食べてもらい、もう一方のグループには夕食をしっかり食べてもらい、90日後にホルモンや排卵率を比較しました。いずれのグループも1日の総カロリーは1800カロリーと同じですが、朝食しっかりグループは朝食980カロリー、昼食640カロリー、夕食190カロリー、一方の夕食しっかりグループは、朝食190カロリー、昼食640カロリー、夕食980カロリーというバランスでした。

その結果、夕食をしっかり食べたグループはインスリンやテストステロンのレベルが上昇した一方、朝食をしっかり食べたグループはインスリンやテストステロンレベルは約50%も低下し、排卵率が50%高まったそうです。

朝食をしっかり、夕食は軽く

この研究は、そもそも、PCOSの女性を対象にしていますので、ここまで厳格にやらなくても、まずは、朝食をしっかり、特にタンパク質を食べ、夕食の量、特に炭水化物を少なくするだけでも生殖機能にプラスの影響を及ぼす可能性が大了。

私たちの調査では、妊活カップルで、朝食を食べない、あるいは、食べてもタンパク質のおかずを食べない女性が3割以上の割合でいらっしゃいました。なにを食べるかについては関心が高いものの、いつ食べるかについては、それほど意識されていないようです。朝食を充実させ、夕食を軽くすることで妊娠する力の低下を防ぐことが出来るかもしれません。

いつ食べるかについては、盲点かもしれません。