

ビタミン・ミネラルをしっかり摂るには 地中海食にアレンジを

体にとって大切な栄養素でありながら、摂取量が足りていないビタミンやミネラル。上手に取り入れるには、毎日の「食事のパターン」を見直すのが近道といえます。キーワードは「地中海食」です。

三大栄養素の働きをサポート

毎年公表される「国民健康・栄養調査」では、30～40代の女性が摂取しているビタミン・ミネラルの量は、ほとんどの項目で基準値を下回っています(*1)。葉酸のように妊娠前から妊娠中はいつもより多く摂りたい栄養素もあるので、妊活中の人にとって不足は気をつけたいものです。

ビタミン・ミネラルとはどんなものでしょうか？ 糖質(炭水化物)とタンパク質、脂質の三大栄養素は、体をつくり、体を動かすエネルギーになります。三大栄養素が車のエンジンやガソリンだとすると、ビタミンはそれを動かすための潤滑油の役割を担っています。ビタミンにはA、B1、B2、B6、C、D、E、Kなどのほか、葉酸やパントテン酸などがあります。

一方、ミネラルには体をつくったり体の調子を整えたりする働きがあります。とても多くの種類がありますが、必須ミネラルはカルシウム、カリウム、ナトリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛など16種類です。

食材ではなく、「食べ方」に注目を

ビタミン・ミネラルが足りないと聞くと、「ビタミンならレモン!」というように、その栄養素が多い食材を食べれば解消すると思いがちです。しかし、ビタミンはあくまでも潤滑油。体をつくって動かすには他の栄養をしっかり摂らなくてははいけませんし、複雑なシステムによって体に栄養が取り込まれ、さまざまな栄養素の相互作用によって体が順調に動くのです。だから、ビタミンのために一つの食材をたくさん食べるのは現実的でも効果的でもありません。

そこで注目されているのが食べ方、「食事のパターン」です。欧米では、妊活をはじめ健康を向上させるための「食べ方パターン」の研究がさかんに行われています。

地中海食を意識する

不妊治療(ART)に取り組む女性の食事パターンと治療成績の調査では、スペインやイタリアなど地中海沿岸の伝統的な食事パターンの「地中海食」と、良好なART成績に関連した食品を組み合わせた食べ方「pro-Fertility(プロファーティリティ)」の食事パターンが注目されています(*2)。

地中海食は、野菜、豆類、果物、全粒穀物、魚、オリーブオイルなどを中心とした料理で、生活習慣病やアレルギーなどの慢性疾患の発症リスクを低減することで知られています。pro-Fertilityの食事パターンもこれに近く、残留農薬が少ない野菜・果物にすることと、乳製品が加わります。

つまり、特別な食材ではなく、肉を食べる回数を減らして魚を多くする、野菜と果物の量を増やすだけで地中海食に近づきます。

日頃、和食が中心の人には、さほど難しいことではないでしょう。下のポイントを参考に見直せば、食事の質が向上します。

【和食を地中海食に近づけるポイント】

- ・主食は精製度の低い玄米や胚芽米に変更
- ・肉料理を減らして、魚料理を増やす
- ・副菜の野菜の量を増やす
- ・味噌汁を野菜たっぷりにする
- ・豆腐などの豆製品を増やす
- ・ナッツ類を豆腐やおひたしにトッピングする
- ・1日1回、乳製品を食べる
- ・果物の量を増やす など

*1:厚生労働省 令和元年「国民健康・栄養調査」

*2: Am J Obstet Gynecol 2019; 220:567