

# 外食やファストフードが妊娠しやすさに影響。 妊活中はできるだけ自宅調理を

あなたは、ご自宅で調理をどれくらいしていますか?どんな食事をするかは、妊娠しやすさにも影響があるのです。今月は食生活の面から考えてみましょう。

## ファストフードをよく食べる人は 妊娠しにくい

日本では、健康に関する全国的な調査として、毎年「国民健康・栄養調査」が発表されています。男女や年代別に、どんな栄養素をどれくらい摂っているかがわかる調査です。残念ながら、この調査では食事と妊娠しやすさの関係はわかりません。

この調査のアメリカ版といえる「米国国民健康栄養調査(NHNES)」を用いて、自宅で調理しない食事の頻度と不妊症リスクを調べたデータがあります(\*1)。自宅で調理しない食事というのは、レストランやファストフード店、食料品店や自動販売機などで購入したものを指します。また、不妊症は妊娠を試みてから1年以上かかっていることを指します。

調査の結果は、自宅で調理しない食事の頻度が高いほど、不妊症の割合が高いというものでした。

自宅で調理しない食事を全くしない人(つまり、自宅で調理する)に比べて、自宅で調理しない食事を1日1回以上食べる人は不妊症の割合が2.82倍も高かったのです。また、ファストフードを全く食べない人に比べて、ファストフードを1日1回以上食べる人は、不妊症のリスクが2.73倍も高いという結果でした。

## 果物を食べる回数が多いほど 妊娠しやすい

ファストフードの利用頻度に関しては、妊婦さんを対象とした妊娠までにかかった期間を調査したSCOPE研究というデータがあります(\*2)。

ファストフードを食べる頻度が多い女性ほど、妊娠までに

要する期間が長くなり、1年以上かかった人も多いという結果でした。ファストフードを週4回以上食べた女性と比べて、週2、3回の女性は妊娠までの期間が11%、週1回の女性は21%、そして食べなかった女性は24%、それぞれ妊娠までの期間が短かったのです。

また、この調査では、果物を食べる回数と妊娠しやすさについても調査しています。それによると、果物を1日に3回以上食べる女性と比較して、果物を1日1~2回食べる女性は妊娠までの期間が6%、週に1~6回食べる女性は11%、月に2~3回食べる女性は19%、それぞれ妊娠までにかかる時間が長いという結果でした。

## 食事は毎日のこと。 調理が負担にならない工夫を

コロナ禍により、以前よりも自宅で食事をする機会が増えた家庭は多いことでしょう。一方で、できたての料理を宅配してくれるサービスも充実し、利用する人も多いのではないのでしょうか。

健康な体をつくるために、栄養バランスのとれた食事は欠かせません。でも、毎日の調理がストレスになってしまったりは本末転倒です。負担を減らして気持ちよく食事をするためにも、時短できるミールセットや半調理品、冷凍食材などを活用してみるのもいいですね。

(\*1) J Prev Med Public Health 2020; 53: 73.

(\*2) Hum Reprod 2018; 33: 1063

### 参考資料

◇家で食事をつくり、食べること

<https://www.akanbou.com/column/henshuuchou/20200706.html>

◇自宅で調理しない食事頻度と妊娠しやすさの関係

<https://www.akanbou.com/mailmagazine/20200419.html>

◇妊娠前の食事と妊娠迄に要した時間との関係

<https://www.akanbou.com/news/news.2018051201.html>