

体内で作ることができない栄養素、どう摂取する？ 必須脂肪酸の賢い摂り方

肉の脂肪や魚の油、植物の油など、脂質はさまざまな食品に含まれています。脂質を敬遠しがちな人もいますが、人間には必須の栄養素です。妊娠とはどんな関係があるのでしょうか？

脂肪酸にはさまざまな種類がある

脂肪酸は脂質を構成する成分で、人間にはなくてはならないもの。脂肪酸は、肉やバターなどの植物性油脂に多く含まれる「飽和脂肪酸」、オリーブオイルやべに花油に多く含まれる「一価不飽和脂肪酸(オメガ9系脂肪酸)」、そして植物や魚の油に多く含まれる「多価不飽和脂肪酸」と大きく3つに分けられます。

多価不飽和脂肪酸は、オメガ6系脂肪酸とオメガ3系脂肪酸に分けられます。オメガ3系脂肪酸は鮭やマグロなど脂肪の多い魚、カニや牡蠣などの甲殻類、貝類などに含まれるEPAやDHA、亜麻仁油やシソ油など植物油に含まれる α -リノレン酸などで、体内で作ることができません。食事から摂ることになるので、食事内容によっては不足したり過剰になったりすることがあります。

また、脂肪酸の一種にトランス脂肪酸があり、マーガリンやお菓子類に含まれる人工的に生成されたトランス脂肪酸が知られています。

魚を多く食べる女性は妊娠率が高い

脂肪酸と妊娠の関係を考えると、まず、脂肪酸は卵子の成長や胚の発育に必要なエネルギーを作る材料になります。また脂肪酸は、着床や妊娠の継続に大事な役割を果たすプロスタグランジンやステロイドホルモンの材料になります。一方、トランス脂肪酸は、インスリン抵抗性を引き起こし、排卵のプロセスにマイナスの影響を及ぼします。

こうした脂肪酸の働きと妊娠について、アメリカのBiocycleスタディーという研究では、オメガ3系脂肪酸を多く摂るほど、黄体期のプロゲステロン濃度が高く、オメガ3系脂肪酸の一種であるDHAを多く摂るほどエストロゲンレベルが高く、無排卵のリスクが低いと報告しています。

また、アメリカとカナダで実施されたPRETO研究では、卵巣予備能について調査しています。肥満指数を調べるBMIが標準の女性は、食事からのオメガ3系脂肪酸の摂取量が多いほど血中のFSH値は低く、マウスの試験ではオメガ3系脂肪酸の摂取量が多いほど、卵巣が老化しにくかったとされます。

食べ方については、魚を週に3回食べる女性は、週1回しか食べない女性に比べて、体外受精で出産に至る確率は40%も高いという報告があります(*1)。

脂肪酸の質も考慮しましょう

体内で作ることができない栄養素は、食事で摂るほかありません。特に新しい生命の発育に必要な栄養素は、母親が食べるものがすべてです。受精卵、胚、胎児、そして生まれた赤ちゃんが育つには、母親の食事内容が重要です。特にオメガ3系脂肪酸の中でもEPAやDHAは、ほぼ魚を食べることではしか摂取できません。不足している場合には、意識して魚を食べることやサプリメントでの補給を考えたほうがいいでしょう。その際には、質のよいものを選ぶことが大事です。

脂肪酸は、そのものを食べたり飲んだりするわけではなく、食べたものが結果として摂取脂肪酸になるので、食事全体を意識することが大事です。いずれにしても、妊娠中はオメガ3系脂肪酸を積極的に摂ること、またトランス脂肪酸を避けることを意識したほうがよさそうです。

(*1) Hum Reprod 2018; 33: 156

参考資料

◇食と妊娠する力:脂肪酸

<https://www.akanbou.com/mailmagazine/20181111.html>

◇魚介類をしっかり食べる

<https://www.akanbou.com/mailmagazine/20220417.html>

◇オメガ3脂肪酸サプリメント摂取と妊娠率

<https://www.akanbou.com/mailmagazine/20220220.html>

◇妊娠中の魚食と子どもの発達

<https://www.akanbou.com/mailmagazine/20210314.html>

◇摂れば摂るほどよいというわけではない

<https://www.akanbou.com/mailmagazine/20190224.html>