

妊活中にしっかり摂りたいタンパク質は意識して朝食に取り入れましょう

暑い日が続くと食欲が落ち、軽い食事ですませたくなるかもしれません。そんなときも3食の栄養バランスには気を配りたいもの。特に体を作るタンパク質は、朝食でしっかり摂ることが大切です。

タンパク質は体を作る基本の栄養素

タンパク質は、炭水化物・脂質とともに、三大栄養素のひとつです。タンパク質と聞いて、多くの人がすぐに思い浮かべるのは筋肉でしょう。それだけでなく、細胞や臓器、血管、皮膚、髪や爪などもタンパク質から作られています。そして、タンパク質は妊娠には欠かせないホルモンのもとになるので、不足しないようにしたいものです。また、妊活中や妊娠中にタンパク質が足りていないと、おなかの赤ちゃんが低栄養状態になって、低出生体重児で生まれたり、先天性障害のリスクが高まったりするとされます。

忙しい朝の食事は簡単にすませたい、起きたばかりで食欲がないからと朝食は軽めにして、昼や夜にしっかり食べる人が多いかもしれません。

実は、タンパク質は体に蓄えることができないので、毎食まんべんなく摂ったほうが効率よく補給できるのです。また、朝食で十分にタンパク質を摂っていないと、20代でも筋肉量の低下につながるということがわかっています(*1)。さらにメンタル面にも影響するとされます。

朝食の摂り方と食全体の質

では、妊活カップルはどんな食事をしているのでしょうか？私たちの調査では、1日3食を食べる人は8割いました。しかし、7割は朝食にタンパク質のおかずを食べる習慣がありませんでした。そして、女性の35%は昼食にタンパク質のおかずを食べる習慣がありませんでした。

詳しく調べてみると、男女ともに朝食にタンパク質のおかずを食べる習慣のない人は、習慣がある人に比べて食生活全体の質が低いことがわかりました。それは、朝食・昼食・夕食に野菜類を食べる習慣がない、といったことです。また、甘味飲料や菓子類を食べる割合が高いという一面もありました。

これらの結果から、妊活カップルは1日3食でエネルギーは摂れているけれど、1食ずつの食事バランスは偏っているケースもあると考えられます。

朝、タンパク質のおかずを食べるメリット

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。朝食を抜くと、夕食の次は翌日の昼食になるので、血糖値の上昇を招きます。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ていて、朝食を軽くして夕食を重くするほど、食後血糖値の上昇が急になります。

PCOS(多嚢胞性卵巣症候群)患者を対象にした海外の調査では、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、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のレベルは約50%も低下し、排卵率が50%高くなったといえます(*2)。

つまり、朝食にタンパク質のおかずを食べる習慣は、インスリン抵抗性を招くリスクを低くして、妊娠にも好影響ということ。

今よりも朝食をしっかり、特にタンパク質のおかずを食べ、夕食の炭水化物を少なくすることを心がけましょう。タンパク質のおかずというと、肉・魚・卵・大豆製品などがあります。

新しい生命をおなかで育むには、母親である女性が摂る栄養、すなわち食事がすべてです。自分と赤ちゃんの健康のため、毎日の食事を意識しましょう。

(*1) Nutrients. 2019; 11(3): 612.

(*2) Clinical Science 2013; 125: 423