

全粒穀物を食事に取り入れる 全粒穀物の摂り方と妊娠へ向けた身体づくり

私たちが摂取する食事と妊娠する力には、どのような関係があるのでしょうか?食材や食べ方に関してさまざまな研究がされていますが、今回は主食にも用いられる「全粒穀物」を取り上げます。

ミネラルや食物繊維が豊富

全粒穀物とは、無精製または精製度の低い穀物のことで、玄米や発芽米、ふすまをとっていない小麦などが知られています。全粒粉の小麦を使ったパンやパスタ、オートミールなどでなじみがある人もいるかもしれません。

全粒穀物はビタミンB群、鉄分などのミネラルを含み、また食物繊維が多いことで消化がゆるやかなので血糖値の急上昇を抑えられ、血糖値やインスリンレベルが安定することから健康志向の人に注目されています。

着床率や出産率が向上

ハーバード公衆衛生大学院の研究チームでは、273名の女性の全粒穀物の摂取量と体外受精の治療成績(427治療周期)の関係を調査しました(*1)。

その結果、全粒穀物の摂取量が最も少なかったグループの着床率は51%、出産率が35%だったのに対して、全粒穀物の摂取量が最も多かったグループでは着床率70%、出産率53%という結果に。治療開始前から全粒穀物の摂取量が多いほど、治療周期あたりの着床率や出産率が高いことがわかりました。

また、全粒穀物の摂取量が多いほど胚移植時の子宮内膜が厚いことも判明。成熟卵胞の数や胚の質には全粒穀物の摂取量での違いが見られなかったことから、子宮内膜の受容能の一つの目安である子宮内膜厚を介するものではないかと分析しています。

その理由として、次の二つを挙げています。

①全粒穀物はビタミン、ミネラル、フェノール酸、リグナン、その他の植物性エストロゲンなどの抗酸化物質を多く

含むので、それらの相乗作用が身体をサビつかせる活性酸素の抑制に働いたのではないかと。

②全粒穀物の表面に豊富に含まれるリグナンのエストロゲン様作用に子宮内膜を形成する作用があるのではないかと。

さらに、全粒穀物には食物繊維が多く、消化吸収がゆっくりで食後に上昇した血糖値が時間をかけてゆるやかに下降します。この働きから高血糖や高インスリンによる卵巣機能や卵質の低下の予防につながったとしています。

妊娠に有利な地中海食

食べ方と体外受精を調査したオランダの大学病院での研究では「地中海食」が妊娠に有利とされています(*2)。地中海食は、野菜や果物、豆類やナッツ類、全粒穀物、魚、オリーブオイルやキャノーラオイルなどの一価不飽和脂肪酸を多く食べて、獣肉や乳製品、アルコールはできるだけ控えるという食事法。和食と共通点が多く、主食を全粒穀物に変えて野菜や果物を積極的にとれば地中海食に近づくという研究者もいます。

これらの研究結果から、妊娠・出産には精製度の低い穀物を食べるのが有利といえます。生活習慣病の予防にもつながりますし、子どもが生まれたら食育にも役立ちます。ただし、食べ方を変えても身体が変化するまでには時間がかかります。できることからすぐに取り入れてみてはいかがでしょうか。

(*1)Fertil Steril 2016; 105: 1503-1510

(*2)栄養データはこう読む!P.236(女子栄養大学出版部)

(*3)Fertil Steril 2010; 94: 2096-2101.