

# 妊娠前からの食生活が赤ちゃんを育む 野菜で栄養を摂ることの大切さ

妊活中はいつも以上に食事を意識したいもの。食生活をとのえることは、妊娠しやすさや将来の赤ちゃんの健康につながるからです。今回は、野菜の栄養と妊娠の関係について取り上げます。

## 妊娠前からの栄養環境が大事

妊娠しておなかの赤ちゃんが正常に育っていくには、妊娠する前からの食生活が重要です。それは、妊娠に気がついたころには、赤ちゃんの成長はすでに始まっているからです。

厚生労働省では、2006年に策定された『妊産婦のための食生活指針』を15年ぶりに改定し、『妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針～妊娠前から、健康なからだづくりを～』として2021年に公開しました。「妊娠前から」が付け加えられたことは、その重要性を物語っています。

そして、「妊娠前から」は女性だけでなく、男性にもいえること。胎児が正常に発育する栄養環境は、卵子や精子、受精卵(胚)が正常に発育するための栄養環境ともいえるからです。

## 妊娠初期に重要な「葉酸」

妊娠前から妊娠初期にかけて、特に摂取を心がけたい栄養素が、ビタミンの一種「葉酸」です。葉酸はDNAを合成するために欠かせない栄養素で、ブロッコリー、枝豆、ほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれています。

妊娠初期は胎児の細胞増殖がさかんで、神経管が形成されていきます。この時期に母体で葉酸が不足すると、二分脊椎などの神経管閉鎖障害が起こるリスクが高まります。その予防として、妊娠前から葉酸を摂ることが必要なのです。しかし、妊娠期にある現代女性の多くは、食事だけでは葉酸を十分に摂れていないのが現状です。そのため厚生労働省では、毎日の食事に加えてサプリメントも取り入れ、積極的な葉酸摂取を推奨しています。

## 脂肪酸や脂溶性栄養素と出産率

最近の研究では、脂肪酸や脂溶性栄養素であるαトコフェロールやβカロテンと妊娠について調べたデータがあります(\*1)。

中性脂肪の増加した女性は、そうでない女性と比べて出産率が46%低下していました。一方、αトコフェロールの増加した女性は、αトコフェロール濃度が平均の女性と比べて出産率は61%上昇していました。また、βカロテン濃度が低い女性の出産率は低く、βカロテン濃度が高い女性は良好な出産率でした。

これらの結果から、脂肪酸や脂溶性栄養素が生殖機能においてさまざまな役割を担っていて、妊娠にも影響を与えることがうかがえます。

## 野菜を食べるほど精液検査が良好

ポーランドで実施された男性の調査では、果物や野菜を多く食べる男性ほど精液検査の結果が良好という結果が示されました(\*2)。

原因不明の男性不妊の多くに、酸化ストレスが関わっているとされます。果物や野菜に含まれるビタミンやミネラル、ポリフェノールなどには酸化を抑える抗酸化物質が豊富に含まれていて、これにより精子の質が変わるのではないかと考えられます。

卵子の質だけでなく、精子の質も妊娠・出産を左右することがわかってきました。生まれたときに数が決まっている卵子と違い、精子は毎日作られます。精子の質を改善するひとつの方法として、食事の見直しは有効といえます。

(\*1)Reprod Biomed Online 2019; 39: 665

(\*2)Front Nutr 2021; 8: 753843.