

# 食生活はトータルで考える 「たんぱく質」は質と量を意識して

今回のテーマは三大栄養素の一つ、「たんぱく質」。筋肉や臓器、血管など、体づくりに欠かせない栄養素です。さまざまな食品から摂れますが、質や量など全体的なバランスで捉えることが大事です。

## 魚をよく食べるほど出産率が高い

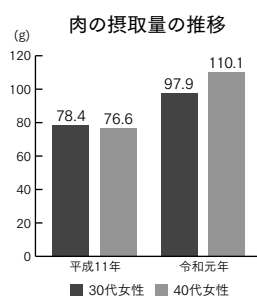
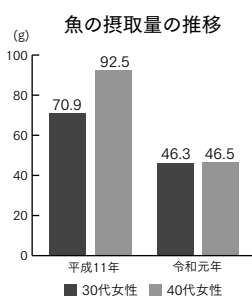
たんぱく質といえば、牛肉や鶏肉などの肉類、マグロなどの魚介類、卵や乳製品などが思い浮かぶのではないのでしょうか。不妊治療の成績と食事について、さまざまな研究がされています。食べ方のヒントにしてみましょう。

アメリカ・ハーバード大学の研究で、体外受精や顕微授精(ART)を受ける女性では、魚介類を食べる量が多いほど治療成績が良好という報告があります(\*1)。治療を受ける女性229人を、魚介類の摂取量で4つのグループに分け、その後の治療結果を調べたところ、魚を最も多く食べていたグループの出産率が54%だったのに対して、食べた量が最も少なかったグループは36%と明らかな差がありました。

これは魚に含まれるDHAやEPAといったオメガ3系脂肪酸が妊娠に関与していると考えられています。実際にDHAとEPAの摂取量が多い女性は、少ない女性に比べて治療成績が良好だったとしています。

妊活中には重要な魚ですが、日本人女性の摂取量は年々減っています(図)。厚生労働省の国民健康・栄養調査の平成11年版と令和元年版を比較すると、女性の魚の平均摂取量は30代で35%、40代では50%も減っているのです。

一方、肉類の摂取量は年々増え、40代女性では20年で倍増しています。それは良質な脂肪酸であるオメガ3系脂肪酸の摂取量が減り、反対に低質な飽和脂肪酸の摂取量が増えているということ。「たんぱく質」とひと口でいっても、その質には差があるのです。



## 魚の種類と食べる量に気をつけて

魚を食すのが健康によいのは明らかですが、妊活中に気をつけたいことがあります。それは魚には胎児の発育にマイナスの「水銀」が含まれているということ。自然界にある水銀は食物連鎖によって魚に取り込まれますが、大きな魚は小さな魚よりも多くの水銀を含んでいます。ですから、妊活中は大きな魚を食べることを避けるのが無難です。厚生労働省では、水銀を気にせずに食べてよいのは、キハダ、サケ、イワシ、ブリ、ビンナガ、アジ、サンマ、カツオ、メジマグロ、サバ、タイとしています。

## 大豆食品は？食事は総合的に考える

大豆食品の摂取量と治療成績に関する調査も行われています。ART治療を受ける女性では、大豆食品の摂取量が多いほど、出産率が高いことがわかりました(\*2)。また、大豆食品やイソフラボンの摂取量の増加は出産率の上昇と関連しました。

サプリメントを取り入れる際には注意が必要です。高濃度に抽出したイソフラボンのようなサプリメントは体内のホルモンバランスを乱す作用が懸念されるので、妊活中は避けるのが無難といえます>(\*2)

最後に、食べ方にも目を向けてみましょう。たんぱく質に限りませんが、栄養摂取は特定の食品を集中して食べるのではなく、全体のバランスが大事です。

朝食にたんぱく質のおかずを食べる習慣がある人は大豆製品や魚類を食べる割合が高い、という調査結果があります(\*3)。健康や食事への意識の高まりは他の習慣も向上させることを物語っているようです。

\*1: Am J Obstet Gynecol. 2022; 227: 246.e1

\*2: Fertil Steril 2015; 103: 749.

\*3: 妊娠を望むカップルの食生活に関する実態調査(パートナーズ)