

むやみに減らすのは要注意！ 「炭水化物」は摂り方を考えましょう

たんぱく質、脂質と並ぶ三大栄養素の一つ「炭水化物」。ご飯やパスタなど、主食で摂ることが多く、体にとって大事なエネルギー源です。最近「糖質制限」が話題になっていますが、はたして妊活への影響は？

糖質を制限するリスクとは

炭水化物は、糖質と食物繊維を合わせた総称です。体に吸収されるエネルギー源になるのは糖質で、構成される糖の種類が11個以上のものを多糖類といい、でんぷんやグリコーゲンなどが知られています。

最近、短期間で減量につながると「糖質制限」をするダイエットが話題になっています。炭水化物を避ける食事をするのは、健康な妊娠や出産にはリスクになる可能性があることを知っておきましょう。

国立がん研究センターの研究グループは「低炭水化物食はがんにかかるリスクを高めるおそれがある」と発表しています。研究では、9万人の食事内容とがん発症の関係を17年間にわたり調査しています。^{*1}

また、炭水化物の摂取を減らすと、いわゆる悪玉と呼ばれるLDLコレステロールが上昇するという報告もあります。^{*2}

主食であるご飯やパンを制限すれば糖質の量を減らすことはできますが、食物繊維の摂取量まで減ってしまいます。すると、便秘になりかねません。また、食物繊維の摂取量が少なくいと妊娠率が低いという研究結果もあります。^{*3}

妊娠初期の胎児への影響

妊娠初期に炭水化物の摂取量が少なかったり食事が偏ったりすると、胎児の遺伝子のはたらきを左右する部分に変化が生じるおそれがあります。例えば、妊娠中の母親が低栄養状態で生まれた子どもがその後、高血圧や肥満になりやすいという事例があります。

また、妊娠中に極端な糖質制限をすると、母体の低血糖により胎盤や胎児にブドウ糖が十分に送られないおそれがあり、胎児の発達が妨げられる可能性が考えられます。

血糖値の上昇を抑える工夫を

炭水化物といえば食後の血糖値の上昇が思い浮かびます。常態化すると糖尿病などの生活習慣病につながるため注意が必要です。糖尿病やその予備軍でない正常範囲内の血糖値でも、血糖値が高いほど妊娠までには時間がかかるという研究結果があります^{*4}。妊活中は食後に血糖値が急上昇しない食生活を心がけることが大事です。

そのためには、日頃食べている炭水化物を減らすのではなく、精製度や加工度が低い穀物に置き換えることをおすすめします。精製していない穀物には玄米、麦、雑穀、全粒粉などがあり、精白米よりも玄米や分づき米を選べば、食物繊維も豊富に摂れます。1つのものを食べる・やめるのではなく、全体のバランスを考えて選択しましょう。

また、朝食をしっかり食べ、夕食は軽めにするのもおすすめです。朝食を抜くと次の食事まで時間が空くため、食事をしたあと、血糖値の急上昇を招きやすくなります。

イスラエルのテルアビブ大学の研究では、PCOS(多嚢胞性卵巣症候群)の女性を対象に、朝食もしくは夕食をしっかり食べるグループで検証が行われました。朝食をしっかり食べたグループでは90日後にはインスリンやテストステロンのレベルが約50%低下し、排卵率は50%高まりました^{*5}。

このように炭水化物の摂り方や食べ方は、妊活にも影響を与えます。むやみな制限は控えましょう。

(*1)Cancer Sci 2022; 113: 744

(*2)BMJ 2020; 369: m696

(*3)Am J Clin Nutr 2020; 112: 27

(*4)Fertil Steril 2020; 115: 138

(*5)Clinical Science 2013; 125: 423