

食事パターンと妊娠の関係 データで見る健康的な地中海食

健康的な食事を意識することは、男女や年代を問わず大切なこと。妊活中であれば特に気をつけたいと思うでしょう。今回は、生活習病の発症リスク軽減でも注目される地中海食を中心にデータを紹介します。

出産率が高い"pro-fertility" diet

アメリカ・ハーバード公衆衛生大学院の研究チームは、不妊治療中の357名の女性に対してART治療開始前の食事について調査しました(*1)。

食事は4パターンに分類し、スコア化しました。

1.地中海食:野菜や豆類、果物、全粒穀物、魚、オリーブオイルが多く、高脂肪乳製品や赤肉、鶏肉、アルコールが少ない。

2.新健康食(AHEI-2010):野菜、果物、全粒穀物、ナッツ類、豆類、オメガ3脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、アルコールを多く、砂糖入り清涼飲料水、果物ジュース、赤身肉、加工肉、トランス脂肪酸、ナトリウム(塩)が少ない。

3.ファティリティダイエット:一価不飽和脂肪酸/トランス脂肪酸比、植物性タンパク質のエネルギー比、高脂肪乳製品、鉄やマルチビタミンサプリメントを多く、動物性タンパク質や低脂肪乳製品が少ない。

4."pro-fertility" diet:葉酸、ビタミンB12、ビタミンDのサプリメント、残留農薬レベルが低い野菜や果物、全粒穀物、魚介類、乳製品、大豆食品を多く、残留農薬レベルが高い野菜や果物が少ない。

地中海食では、スコアが2・3・4番目のグループを合わせた出産率は44%、最も低いグループの出産率は31%で、それに比べて有意に高かったものの、グループごとの出産率に大きな変化は見られませんでした。

"pro-fertility" dietは、スコアが高くなるほど着床率や妊娠率、出産率が有意に高くなり、胚移植のキャンセル率や流産率が低いという結果に。調整後出産率はスコアの低いグループから順に、33%、32%、42%、56%と高くなりました。ただし、エストロゲンレベルや採卵数、子宮内膜の厚さとは関連しませんでした。

いずれの食事でも全粒穀物や野菜、果物など、基本パターンは共通しています。"pro-fertility" dietは残留農薬レベルに着目、サプリメント補充をスコア化しているの

が特徴です。国や地域による食文化の違いもあるので、日本人に適切な食べ方の検討が望まれます。

食事が精液検査の結果に影響

男性側の食事パターンでは、スペイン・カタルーニャ州にある大学の研究グループの調査を紹介します(*2)。食事に関するアンケートから次のパターンに分類。それぞれ低・中・高の3グループに分け、精液検査結果との関連を調べました。

4つの健康的な食事パターン：地中海食、健康的な植物由来食、DASH食(高血圧予防食)、EAT-Lancetスコア。
2つの不健康な食事パターン：不健康な植物由来食、西洋型食。

調査の結果、地中海食の高グループは低グループに比べて、総精子数や精子濃度、精子運動率、前進精子運動率が高いことが判明。健康的な植物由来食の高グループも低グループに比べ、総精子数や精子濃度が高いことがわかりました。

また、不健康な植物由来食、西洋型食は、スコア上昇に伴い総精子数や精子濃度の低下に関連することが明らかに。さらに、不健康な植物由来食の高グループと低グループを比較すると精子濃度の異常や精液検査異常(1つ以上)のリスクが有意に高いことがわかりました。

不健康な食事だと感じている人は、食事を変えてみてはいかがでしょうか。

(*1)Am J Obstet Gynecol

(*2)Andrology 2024 Oct 24. doi: 10.1111/andr.13789. Online ahead of print.

