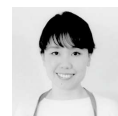


# プレコンセプションケアについて知ろう



管理栄養士  
榊 玲里

プレコンセプションケアという言葉をご存じですか？プレとは「～前の」コンセプションとは「受精・懐妊」のことで、プレコンセプションケアは若いうちから男女ともに将来の妊娠を意識して、自分の健康管理を行っていこう、という意味合いが込められています。

妊娠前から自分の健康状態を把握して早めに対策をとることは、胎児の健康にもつながり、子どもの健康寿命を延ばすことも期待できます。思うように妊娠が出来ないことはマイナス点として受け取られることが多いですが、妊活はプレコンセプションケアに取り組める絶好の機会とともえられます。今回はプレコンセプションケアとして大切なポイントをお伝えしていきます。

## プレコンセプションケア・チェックシート

まずは、自分とパートナーのプレコンセプションケア・チェックシートで、妊娠にむけての身体づくりについて大切なことを確認してみましょう。

### プレコンセプションケア・チェックシート 女性用

- |                                                             |                                                                |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 適正体重をキープしよう。                       | <input type="checkbox"/> 有害な薬品を避ける。                            |
| <input type="checkbox"/> 禁煙する。受動喫煙を避ける。                     | <input type="checkbox"/> 生活習慣病をチェックしよう。<br>(血圧・糖尿病・検尿など)       |
| <input type="checkbox"/> アルコールを控える。妊娠したら禁酒する。               | <input type="checkbox"/> がんのチェックをしよう。(乳がん・子宮頸がんなど)             |
| <input type="checkbox"/> バランスの良い食事を心がける。                    | <input type="checkbox"/> HPVワクチンを接種したか確認しよう。                   |
| <input type="checkbox"/> 食事とサプリメントから葉酸を積極的に摂取しよう。           | <input type="checkbox"/> かかりつけの婦人科医をつくろう。                      |
| <input type="checkbox"/> 150分/週運動しよう。こころもからだも活発に。           | <input type="checkbox"/> 持病と妊娠について知ろう。(薬の内服についてなど)             |
| <input type="checkbox"/> ストレスをためこまない。                       | <input type="checkbox"/> 家族の病気を知っておこう。                         |
| <input type="checkbox"/> よい睡眠をとろう。                          | <input type="checkbox"/> 歯のケアをしよう。                             |
| <input type="checkbox"/> 感染症から自分を守る。<br>(風疹・B型/C型肝炎・性感染症など) | <input type="checkbox"/> 妊娠や出産、ライフプランについて、<br>パートナーと一緒に考えてみよう。 |
| <input type="checkbox"/> ワクチン接種をしよう。(風疹・インフルエンザなど)          |                                                                |
| <input type="checkbox"/> パートナーと一緒に健康管理をしよう。                 |                                                                |

### プレコンセプションケア・チェックシート 男性用

- |                                                                     |                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> バランスの良い食事をこころがけ、<br>適正体重をキープしよう。           | <input type="checkbox"/> パートナーと一緒に健康管理をしよう。                         |
| <input type="checkbox"/> たばこや過度の飲酒はやめよう。                            | <input type="checkbox"/> ワクチン接種をしよう。<br>(風疹・おたふくかぜ・インフルエンザなど)       |
| <input type="checkbox"/> ストレスをためこまない                                | <input type="checkbox"/> HPVワクチンを接種しよう。                             |
| <input type="checkbox"/> 生活習慣病やがんのチェックをしよう。                         | <input type="checkbox"/> 自分と家族の病気を知っておこう。                           |
| <input type="checkbox"/> 感染症から自分とパートナーを守る。<br>(風疹・B型肝炎/C型肝炎・性感染症など) | <input type="checkbox"/> パートナーの妊娠や出産、ライフプランについて<br>パートナーと一緒に考えてみよう。 |

※ 国立研究開発法人、国立成育医療研究センター、プレコンセプションケアシートを元に作成

プレコンセプションケアの中でも食と生活の習慣に関わる大切なことがいくつかあります。健康な赤ちゃんを授かるためにも、将来も健康を維持していくためにも今からできる取り組みをしていきましょう。次ページでいくつかご紹介します。

## ① 体重が適正かどうかを確認しよう！

ご自身の体重が適正かどうか、把握できていますか？肥満度を示す指標として用いられているBMI値を算出してみましょう。

**BMI値** 体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)]

例) 体重50kg、身長155cmの場合 …  $50 \div (1.55 \times 1.55) = 20.8$

BMI値による判定基準

| 低体重    | 標準         | 肥満   |
|--------|------------|------|
| 18.5未満 | 18.5以上25未満 | 25以上 |

### 低体重(BMIが18.5未満)の場合

痩せている状態は、慢性的に摂取エネルギーよりも消費エネルギーが多い状態で、栄養不足の可能性があります。だるい、疲れやすいといった症状の貧血や、生殖機能の働きを悪くしてしまう原因にもなります。BMI18.5未満の方は、食生活を見直して体重を増やしていく工夫をすることが必要です。

### 肥満(BMIが25以上)の場合

肥満は、妊娠に関するホルモンの分泌に影響を与えることがあり、また、妊娠した後もトラブルや分娩異常のリスクが高まる可能性があります。お菓子や油っぽいものの摂りすぎに気をつけたり、身体を動かす機会を増やして、摂取エネルギーよりも消費エネルギーを増やしていきましょう。

## ② アルコールは控えめに

節度ある適切な飲酒量は、1日平均の純アルコール量で20g程度です(右図)。

また、女性は男性よりもアルコールの影響を受けやすいので、純アルコール量は右図の半量の10g以下が勧められています。妊娠の可能性がある場合には、禁酒が勧められます。

純アルコール20gに相当するお酒の量

|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |
| ビール(5%)<br>ロング缶1本<br>(500ml)                                                      | 日本酒<br>1合<br>(180ml)                                                              | ウィスキー<br>ダブル1杯<br>(60ml)                                                           | 焼酎(25度)<br>グラス1/2杯<br>(100ml)                                                       | ワイン<br>グラス2杯弱<br>(200ml)                                                            | チューハイ(7%)<br>缶1本<br>(350ml)                                                         |

## ③ 禁煙をする、受動喫煙を避ける

たばこは男女ともに不妊症のリスクを高めてしまいます。また、妊娠中の喫煙や受動喫煙は流産、早産、低出生体重児などのリスクも高めます。

自分の意志で禁煙が難しい様であれば、禁煙外来を利用するのも良いでしょう。受動喫煙も健康に影響を及ぼすので、身近な人が喫煙している場合には、受動喫煙にならないように配慮してもらってください。

## ④ 葉酸が不足しないようにしよう

葉酸は赤ちゃんの脳や脊髄のもとになる神経管を作るのに大切な栄養素です。妊娠に気が付く前の妊娠初期(受胎後4週目)に作られるので、妊娠前から不足しないように摂取することを厚生労働省では呼びかけています。

葉酸は、葉物野菜や大豆製品、いちごや焼きのりなどに多く含まれています。食品からの十分な摂取と共に、サプリメントや強化された食品も併せて摂るようにしましょう。

旬を食べよう

### 季節の葉酸

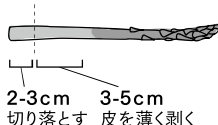
葉酸を多く含む旬の食材を紹介します

### アスパラガス

アスパラガスは、海外産のものが出回っているので1年を通してスーパーに並んでいますが、4月～6月にかけては太めで緑色が鮮やかな国産のものが店頭に並びます。

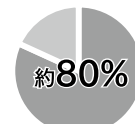
アスパラガスの独特の美味しさは、苦み成分であるサポニンや、うま味や甘み成分であるアスパラギン酸などが含まれているから。栄養面では葉酸が多く含まれ、アスパラガス1束(100g)を摂ると1日に食事から摂りたい葉酸(240μg)の8割を摂ることが出来ます。

アスパラガスの下処理



アスパラガス  
1束(100g)

=



1日に食事から  
摂りたい葉酸

アスパラガスは塩ゆでしただけでも美味しいですが、肉巻きや炒め物などに最適です。根元が固く筋っぽいので、根本側から2～3cmほど切り落とし、さらに根本側の皮を3～5cmほどピーラーで薄く剥き、下処理をしっかりとおくことで筋っぽさを感じずに食べられます。

アスパラガスは、お料理の彩りとしてもよく、食卓を華やかにしてくれます。旬の春野菜を楽しみながら、葉酸もしっかり摂っていきましょう。