

お悩み・目的別 食事法

 女性に多い悩み

## 妊活

監修

医学博士 根本英幸  
管理栄養士 石井尚美



間違ったダイエットなどで栄養不足になっている女性が増えています。妊娠に必要な栄養素をしっかり取り、妊娠できる体作りを目指しましょう。

### おすすめの栄養成分と食品

---



### 1. 主食は未精白穀物にします。

生殖細胞の代謝に必要なビタミンB群、ミネラル類を取ることができます。

- 玄米や分づき米、玄米発酵食品、そば

\* 胃腸が弱っている場合は、玄米食でなく、胚芽米、分づき米を使いましょう。ただし玄米粥や、繊維が微粉末となっている玄米粉・玄米発酵食品は適量であれば問題ありません。

### 2. 生殖細胞の活性化に必要な亜鉛は、細胞の新生や体内の200以上の酵素の成分としても重要なのでしっかり取ります。

- 牡蠣、魚介類、アーモンド、納豆、玄米

### 3. 貧血がある場合、鉄分、銅、葉酸、ビタミンB12などを取りましょ

い。

### 4. たんぱく質を十分取りましょ

- 魚介類、大豆、納豆、豆腐

### 5. コレステロール値が低い場合、動物性食品を適度に取りましょ

う。妊娠に必要なホルモンが十分に作られません。ホルモン剤等を使っていない、自然な飼育環境のものを選びましょ

### 6. 生殖細胞の老化を防ぐため、老化の原因となる活性酸素を消す、抗酸化作用の高い食品を取りましょ

う。

- ビタミンA (β-カロテン)

- にんじん、かぼちゃ、ほうれん草

- ビタミンC

- キャベツ、大根、ブロッコリー、ピーマン、レモン、小松菜、レンコン

- ビタミンE

- ごま、アーモンド、玄米、こめ油、大豆、大豆製品

ビタミンB6

●にんにく、マグロ、玄米、玄米発酵食品

セレン

●魚介類、海藻類、ごま、玄米

ポリフェノール

●春菊、ほうれん草、玉ねぎ、玄米など

フィチン酸、γ-オリザノール、フェルラ酸

●玄米、玄米発酵食品

イソフラボン、サポニン

●大豆、小豆

アリシン、硫化アリル

●にんにく、ねぎ、玉ねぎ、にら

フィコシアニン

●藻類、のり、スピルリナ

## 7. 葉酸は胎児の神経管閉鎖障害の発症リスクを低くします。

妊娠初期に必要なため妊活中からしっかりとりましょう。

●大豆、枝豆、あずき、ブロッコリー、アスパラガス、春菊、種実類、魚介類、玄米

## 8. 副食は「ま・ご・わ・や・さ・し・い・こ」を上手にとりいれましょう。

●まめ、ごま<種実類>、わかめ<海藻>、やさい、さかな<魚介類>、しいたけ<きのこ>、いも類、はっこう食品

## 控えめにしたい食品

---



1.

トランス脂肪酸を控えます。子宮内膜症などの原因になるといわれています。（マーガリン、ショートニング、およびそれらを多く含むクッキー、菓子パンなど）

2. 貧血気味の方は、緑茶、コーヒーを食事中や食後にたくさん飲むと、鉄分とタンニンが結合して鉄を吸収を低下させるので、注意しましょう。タンニンの少ない麦茶、ほうじ茶、野草茶などを取り入れましょう。

## 食事と生活習慣のポイント

---



1. 胃の弱い方は、栄養の吸収が十分にできないので、胃の調子を整える食生活から始めましょう。  
胃の調子を整える食事の詳細はこちら

2. 冷えがあり血流が悪いと、生殖細胞により栄養と酸素を与えることができません。  
冷え性対策の食事の詳細はこちら

3. 生殖細胞の老化を防ぐため、老化の原因となる活性酸素、AGEs（最終糖化産物）による害を防ぐ食生活をしましょう。  
詳しくはこちらのページをご覧ください

4.  
精神的なストレスをためないようにしましょう。軽い運動、気の合う人とコミュニケーションをとるなど、自分に合ったストレス対策を取り入れましょう。