



不妊治療には体調管理やライフスタイルの改善も欠かせませんが、食生活もとても大切です。最適な栄養素の補給は妊娠しやすい体作りをサポートし、不妊治療の成功を左右する重要な要素です。

◇身近になった不妊治療

参考：株式会社ヘルシーパス ニュースレター より

近年、晩婚化やライフスタイルの変化に伴い、妊娠を希望する年齢が高くなっています。**2021年には夫婦の約6組に1組が不妊治療の経験があり、これは10年前に比べて約2倍です。**また、民間企業の調査では20～40代の既婚女性の約半数が「妊活経験がある」と回答しており、不妊治療は特別なものではなく多くの夫婦にとって身近なものとなっています。不妊の原因について、かつては女性側に原因があると考えられがちでしたが、WHOによると**不妊因子は24%が男性に、41%が女性に、そして24%が男女両方に関連している**と報告されています。

◇カギは食卓にあり！朝食摂取頻度と妊娠率・流産率の関係

不妊症の問題を抱える女性117名を対象に、不妊治療前および20歳時の食事摂取頻度、喫煙状況、アルコール摂取状況などについてアンケートを実施し、1週間の朝食摂取頻度に基づいてグループ分けし解析したところ、**毎日(6～7回/週)朝食を摂取する群は他の群と比較して不妊治療後の生産率が高く流産率が低いことがわかりました。**この関係は、喫煙状況、アルコール摂取状況、ホルモン値、妊娠前のBMIとは無関係であり、毎日の朝食摂取が不妊治療の成績向上に貢献する可能性が明らかになりました。

◇男女共に妊活をサポートする栄養素

ビタミンD

男女ともに摂りたい栄養素の一つ。**ビタミンDが欠乏していると、妊娠率、着床率が低く流産率が高いことが分かっています。**



亜鉛・セレン

血液中の亜鉛とセレンの濃度が低い女性は**妊娠するまで約0.6ヶ月長くかかる**ことが報告されています。



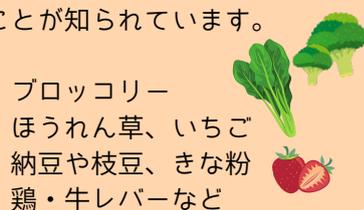
オメガ3脂肪酸

オメガ3脂肪酸サプリメントを摂取していない女性は、摂取している女性に比べて**妊娠する確率が低くなる**ことが示されています。



葉酸

葉酸は細胞分裂と増殖に必須の栄養素で、**妊娠初期に不足すると神経管閉鎖障害などの先天性異常のリスクが高まる**ことが知られています。



妊活に必要な栄養が詰まっている！  
**おすすめ朝食レシピ♪**

**ほうれん草の納豆和え**

- 【材料】(2人分)  
 ・ほうれん草…150g  
 ・人参…50g  
 ・納豆…1パック(50g)  
 ・醤油…小さじ2  
 ・本みりん…小さじ2



- 【作り方】  
 ①ほうれん草を5cmくらいにカットし、熱湯で1分茹でて冷水にさらして水気を絞る。  
 ②人参を千切りにして炒める。  
 ③醤油、本みりんを器に入れ、電子レンジで600w40秒で温めて本みりんのアルコールを飛ばす。  
 ④ボウルに納豆を入れ、①と②と③を加え全体をよく和えたら完成！！

**きくらげと高野豆腐の五目炒め**

- 【材料】(約2～4人分) 【作り方】  
 ・高野豆腐…30g ①高野豆腐ときくらげは水で戻し、一口大に切る。  
 ・たまねぎ…1/2個 ②キャベツはざく切りにし、それ以外の野菜は千切りにする。  
 ・人参…1/4本 ③フライパンにごま油を熱し、②を加えて炒める。  
 ・ピーマン…1個 ④野菜が少ししんなりしたら、①と塩を加え3～4分炒める。  
 ・キャベツ…1/4玉 ⑤醤油、本みりんを加えて混ぜ合わせ、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがついたら完成！！  
 ・きくらげ…12g  
 ・醤油…大さじ1  
 ・塩…小さじ1/2  
 ・本みりん…大さじ1  
 ・ごま油…大さじ2

☆水溶き片栗粉  
 片栗粉…大さじ1  
 水…大さじ2

