

## 卵子力UPのために（妊娠しやすい身体作りを目指して）

妊娠率の低下は①卵子の質の低下②AMH（抗ミュラー管ホルモン）の低下③着床不全などが原因となります

### ① 卵子の質の低下

- ・加齢
- ・栄養不足
- ・身体的、精神的なストレス



#### 卵子の質と栄養

- ・現在の日本人は食生活の欧米化により、**過度な糖質を摂取しています**。身体の糖化が進むと卵子の質も低下し、妊娠しづらくなります。
- ・**喫煙は卵子の質を低下させます**。喫煙されている方は、今すぐ禁煙しましょう！

#### ストレスによる卵子の質の低下

- ・睡眠不足による成長ホルモンの減少
- ・過度なストレスによる活性酸素が蓄積



### ② AMH（抗ミュラー管ホルモン）の低下

- ・加齢
- ・痩せすぎ
- ・身体的、精神的ストレス

\*女性は一生涯で排卵する卵子の数が決まっています。一度減った卵子は増やすことはできません（排卵以外に、毎月約1000個の卵子が自然消失していると言われています）

#### AMH と総コレステロール値

AMH 値は総コレステロール値にも関係します

**痩せすぎ、太り過ぎの方は適正体重を目指しましょう**

※BMI 計算式 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

標準…18.5～25.0 以下 痩せ…18.5 未満 太りすぎ…30.0 以上

（わからない方は、看護師に聞いてください）

### ③ 着床不全

- ・子宮内膜症
- ・子宮筋腫
- ・子宮形態異常
- ・血行不良（冷え性）
- ・原因不明の着床障害（着床受容期 implantation-window の遅延）

#### 運動不足と着床不全

運動不足は冷え性を引き起こします

ストレスのない程度での運動を心がけましょう



## 妊娠しやすい体を作るために日常生活で心がけること

- 1、睡眠をしっかり摂る。6時間以上の睡眠がとれるようにしましょう
- 2、バランスの良い食事  
糖質制限の食事を参考にし、高タンパク質の食べ物を積極的に摂取しましょう  
乳製品を一日一品以上摂取しましょう
- 3、ビタミンDの摂取  
成人女性の9割以上はVD不足といわれています。VDの積極的な摂取で、妊娠率の向上、流産率の低下が期待できます（取り過ぎには注意してください）
- 4、ビタミンB群の摂取  
ビタミンB群はストレスで大量消費されます。不足すると便秘になります。ビタミンB群の効果は酸化抑制、糖化抑制などがあります
- 5、オメガ3脂肪酸の摂取  
αリノレン酸、EPAを摂取すると細胞膜に取りこまれ、卵子の質が良くなります
- 6、葉酸の摂取  
神経管閉鎖障害（二分脊椎症）のリスクを下げられます。妊娠前からの摂取が重要です

### 抗酸化作用がある食品

ビタミンB群	キノコ、サンマ、豚肉、レバー、ウナギ、アサリ、ナッツ類、バナナ
ビタミンD	キノコ(干し椎茸、キクラゲ)サンマ、サバ、鮭、カレイ、しらす、ブリ、ウナギ
ビタミンC	ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、トマト、ニラ、ピーマン
ビタミンE	ほうれん草、カボチャ、アボカド、サンマ、鮭、サバ、ナッツ類、玄米
高タンパク質	ささみ肉・むね肉、納豆、しらす干し、あじ、マグロ赤身、サンマ、高野豆腐
オメガ3脂肪酸	あまに油・えごま油(1日おおよそ1)、青魚(サンマ、サバ)、クルミ
ポリフェノール	赤ワイン、高カカオチョコレート



### 妊娠しやすい身体作りの7か条

- 1、バランスの良い食事をとりましょう  
高タンパク、ビタミンD、ビタミンB群、オメガ3脂肪酸など
- 2、毎日30分の軽度な運動をしましょう  
ウォーキング、筋トレ、ストレッチなど
- 3、禁煙、アルコール摂取は適量に心がけましょう
- 4、良質な睡眠を6時間以上摂りましょう
- 5、体重管理をしましょう（BMI18.5～25.0をキープ）
- 6、健康診断に行き、生活習慣病をチェックしましょう
- 7、ストレスをためない生活を心がけましょう。上手にストレスを解消しましょう。
- 8、必要に応じてサプリメントで補充しましょう

