

妊娠しやすいからだづくり

頑張っている卵子や精子のためにも、
食事や環境を改善することでからだを整えましょう!

「カラダに悪そう?」と思われる生活習慣は妊娠力をダウンさせてしまいます。健やかな生活を心がけることで健康的なからだづくりをしましょう!

1 ストレスを減らす (ゆっくり生活に切り替えてみましょう)

強いストレスは脳に影響を与え、女性のホルモンバランスを乱す要因となります。また、男性も性欲の減少や精子数の減少、さらには精子の運動量の低下などを引き起こすことがあります。



2 睡眠は十分にとりましょう(できれば11時までには就寝するように)

まずは生活のリズムを整えましょう。不規則な生活や夜更かしはからだに影響ができるだけでなく、イライラなどの精神的な症状を引き起こします。また、妊娠するために必要な女性ホルモンにも悪い影響をあたえます。

3 散歩など適度な運動をしましょう。 (ストレス発散や下半身の血流促進などの効果が期待できます)

特別なスポーツをする必要はありません。エレベーターをやめ、階段の上り下りをするなどのちょっとしたことでも運動になります。まずは、からだを動かすことから始めましょう。血行がよくなり、からだが温まります。



4 からだを温め、冷やさないようにしましょう(冷えは大敵です)

主な冷えの原因是血行不良です。血液の流れが悪いと酸素や栄養、ホルモンの運搬に支障が出るだけでなく、卵巣や子宮への悪影響を及ぼします。

体質だからとあきらめずに冷えの改善をしましょう。

体質に適した漢方薬を選ぶことで冷えを改善することができます。

食事上の注意 ◆飲食を見直しましょう

偏りのないよう、「いろいろな食品をまんべんなく」 をこころがけましょう

食生活は朝食、昼食、夕食の1日3食が基本です。
これらを一定の時間に規則正しくとることが大切です。

- 1 からだを冷やす食事は極力控えましょう
- 2 偏食は避け、栄養バランスの良い食事をしましょう
- 3 生野菜やビールなどはお腹を冷やすため、摂りすぎないようにしましょう
- 4 寝る前の夜食は我慢しましょう
- 5 しっかりとよくかんで食べましょう

肥満にも気をつけて

女性の肥満はホルモンバランスを乱し、月経不順や排卵障害の原因にもなります。治療と合わせて体重管理もしっかりとおこないましょう。

妊娠を助ける食材

自然界で作られた食材には、わたしたちのからだを健康に保つ大切な要素が含まれています。春夏秋冬それぞれの旬の食材には、その季節にしか含まれない滋養があります。

葉酸	ビタミンB群の1種 妊娠初期の摂取を奨励	ほうれん草 菜の花、豆類
ビタミンA	免疫力を強化し、ストレスに強くする	かぼちゃなど緑黄色野菜
ビタミンB	疲労回復 精力増強	豚肉 うなぎ 納豆
ビタミンC	代謝をよくし老化を防ぐ	くだもの ブロッcoli
食物繊維	腸内環境を整えます	ごぼう いも類 こんにゃく
カルシウム	骨の強化 ストレス解消	牛乳 小魚 ひじき
亜鉛	男性ホルモンの合成を促進	牡蠣 牛肉 レバー
からだを温める食材	血液の流れをよくします	しょうが にんにく にら