

妊活スタートBOOK

赤ちゃんが欲しいと思ったら!

妊活成功者がアンサー
仕事と妊活の
両立って
どうしてた?

日常生活でできる
体質改善、本気でやります!

はじめての病院、
どんなことするの?

完全
実況中継

メンズ不妊の
“原因・検査・お金” 全部
見せます!

3分ながらエクササイズで子宮美人に!

夏疲れをとって妊娠力アップ 授かりカフェごはん

2016年7月~12月 ムーン・リーの
最強授かりホロスコープ

たくさんありすぎて
わからない……

何を、どうチョイスすればいい? サプリメントの選び方

あなたの基礎体温のはかり方&
自己流タイミング法は正解ですか?

妊活のウソ!?
ホント! にドクターがお答え

BOOK IN BOOK 保存版「あなたの希望をかなえる! おすすめクリニック」

日本全国 ウワサの子宝スポット紹介

妊活クリニック 漢方薬局・薬店 治療院など 情報満載!

20代・30代前半・
30代後半・40代

年齢で違う!

授かる
ために
まずやるべき

妊活はコレだった!

モデル 芳川あずささん

——夫婦ふたり、ゆっくと10年かけて
とり組んだ妊活のすべて……

妊活成功者の
授かりロコミアイテム
発表!

主婦の友生活シリーズ

生活見直して
授かり力UP!

カラダが変わると
いいこといっぱい!

『妊活ビギナー女子の

妊娠しやすい体をつくることは、そのまま産みやすい体に近づくことでもあります。確実に体を

体質改善』新習慣44

元気にしてくれる新習慣は、身につければ一生モノ。できることから始めてみましょう。

イラスト／camiyama emi 取材・文／浦上藍子



監修／
齊藤純子先生
助産院バースハーモニー院長。愛媛県立公衆衛生専門学校卒業後、日本医科大学付属第一、第二病院に勤務。4人の子の出産をへて、1999年に開業。バースハーモニー発の「妊活部」の顧問も務める。部員募集中！

おすすめ！ プチ断食

ダイエットや美容で話題のプチ断食、ファスティングは、妊娠したい人にもおすすめ！ 胃腸を休み、老廃物を排出する効果が期待できます。プチ断食をすると、体が生まれ変わったような心地よさを感じられるはず。トライするときは、指導者のいる施設やファスティングプログラムなどを利用するのが安全です。

New Basic 5 空腹を味わう！

腸をととのえることは、妊娠への近道！ なぜなら、腸は第二の脳ともいわれ、体にとって必要な栄養を吸収し、免疫力を上げる働きを持っているから。食べすぎやダラダラ食べは、胃腸を酷使して疲れさせるだけでなく、体全体のダルさにも直結。「小腹減った！」の間食をガマンして空腹を味わうことも、妊活の第一歩に。

New Basic 7 砂糖のとりすぎ に注意する

砂糖には、おなかや子宮を冷やす作用があります。妊活中はもちろん、妊娠してからも食べすぎには注意したい食材です。白砂糖だけでなく、黒糖やてんさい糖も同様。甘みが欲しいときには、羅漢果糖を試してみてください。体に吸収されず、ミネラルも豊富。貧血予防にもおすすめです。

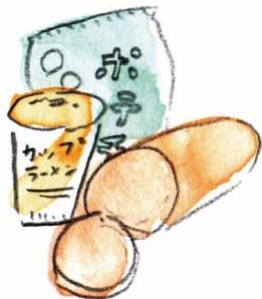


New Basic 6 よくかめば若返って 妊娠力が上がる

よくかむことで、唾液の中に「若返りホルモン」の異名をとるパロチンが分泌されます。新陳代謝を上げ、こわれた細胞を修復してくれる成長ホルモンの一種です。卵巣や子宮はもちろん、体全体のアンチエイジングにも効果を発揮！ まずは1口30回以上を目標に、しっかりとかんで食べることを習慣にして。

「100回かめる？」

自分に必要な食べ物を見分ける最高のチェック法です。ひと口で100回かめて、しかもおいしいと感じれば、体が欲している栄養。100回かめないもの、かむほどにマズくなってくるとは、それ以上食べないで。



New Basic 9 腸を元気にする 発酵食品をとる

腸が疲れていると、体に必要な栄養分が吸収できず、老廃物の排出も滞りがちに。女性に多い貧血や便秘などのトラブルも、その根っこは腸の不調にあることが多いのです。乳酸菌の力で腸を元気にしてくれるしょうゆ、みそ、ぬか漬け、こうじ漬けなどの発酵食品を適度にとることがたいせつです。

New Basic 8 加工食品、添加物は できるだけ避ける

加工食品や添加物は、血液をドロドロにし、冷えを悪化させます。塩分が多いため、むくみを引き起こすことも。赤ちゃんを迎えるために体本来の自然治癒力を働かせたい妊活期には、できるだけ避けたい食品です。もちろん、妊娠してからもそれは変わりません。

New Basic 3 旬の食材を選べば うまいく！

苦みのある春野菜は冬にたまった毒素を出してめぐりをよくし、水分たっぷりの夏野菜は体のほてりをとってくれます。秋に出回るきのこやいも類は腸をととのえて体をうるおし、冬が旬の根菜類は体を内側からあたためます。旬の食材は、その時季の体に合った働きしてくれるものばかり。季節の恵みを積極的にとり入れて。



New Basic 4 昔ながらの食べ合わせを意識



食べ物には、体を冷やすもの、あたためるもの、また、酸性のもの、アルカリ性のものがあります。体質改善の近道は、どこにも偏らないバランスのいい食べ方をすること。焼き魚に大根おろしをつけたり、とんカツにキャベツを合わせたり、冷ややかにつかつお節をのせたりするのは、バランスをとるためのすばらしい知恵なのです。

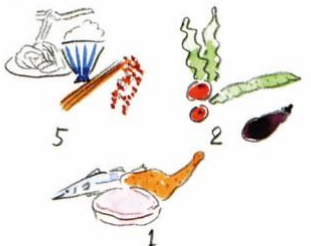
New Basic 1 穀類は抜かない！

穀類は、体を冷やさず、あたためる、バランスのよい食材です。流行中の糖質オフは、妊活女子には向かない食べ方。妊娠できる体をつくるためには、ごはんをしっかりかんで食べることが欠かせません。白米でもいいですが、玄米や雑穀米ならさらに体をととのえる効果が高まります。



New Basic 2 “歯の割合”で食べる

動物の歯は、食べるものに適した形に進化してきました。ヒトの歯は通常32本。20本ある臼歯は穀物や豆類をすりつぶし、8本ある前歯は野菜類を食べるのに適しています。そして4本の犬歯は肉や魚をかみ切る歯。つまり、穀類5、野菜2、動物性1の割合が最も理にかなっているのです。



これってどうなの？ 小さなギモンの新常識

10

朝の1杯は
白湯より常温の水

うめしょう
梅醬番茶も
おすすめ

カップに梅干し1個を入れてつぶし、しょうゆ小さじ1、しょうが汁少々を加えてよく混ぜ、番茶を注いで飲みます。目覚めの1杯に◎。また、悪寒がするときなどにもおすすめです。

白湯がおいしいと思えるなら、問題なし。ただ、もし体のためにと無理しているなら、常温の水のほうがベター。水を沸騰させると、酸素が抜けていきます。湯冷ましの中には魚もすむことはできません。自然なままの常温の水が、いばん体になじむのです。

11

カフェインのとりすぎ
は体を冷やす

カフェインを含むコーヒーなどは、体を冷やす作用が強い飲み物。飲みすぎると、だるさを引き起こすので注意して。妊娠中は、おなかの赤ちゃんのためにも避けたい成分。妊婦さんがとらないほうがいい成分は、妊活中から控えるのがおすすめです。

12

葉酸サプリは
妊活中から

葉酸は、胎児の神経の発達にたいせつな役割を果たす栄養素。妊娠初期に大量に必要となるため、妊活中から意識してとり入れて準備を。緑黄色野菜などに多く含まれますが、不足する分はサプリメントで補うのも一案。成分表示をよく見て安心できるものを選んで。

おすすめ！



農業不検出の玄米を、こうじ菌によって発酵させた健康補助食品。葉酸・鉄などの妊活中に必要な栄養素や食物繊維も豊富。ハイ・ゲンキ スピルリナ入り 3.5g×90袋 5184円／玄米酵素

13

果物を食べるときは
空腹時に

果物には果糖も多く、特に南国産のフルーツは体を冷やす力が強いものです。体によさそうに思えますが、週に1〜2回程度にとどめて。また、たっぷり含まれている酵素の力を生かすため、食事の30分前か、食後2〜3時間たってから食べるようにしましょう。

14

食事のときに水や
お茶を飲みすぎない

お茶や水を飲みながらの食事は、唾液がなくてもラクに飲み込めるため、かむ回数が減りがち。流し込むように食べると、胃液が薄まり胃腸での消化に時間がかかり、体にとっては負担に。お茶をたくさん飲まないではいられない場合は、塩分や献立内容を見直して。

15

調味料こそ
本物志向で！

塩分は体にとって必要なもの。とりすぎは腎臓に負担をかけますが、不足してもいけません。だからこそ毎日使う調味料は、できるだけ自然なものを。塩は自然塩を、みそやしょうは天然醸造のものを選んで。これらは日本古来の伝統食であり、健康のもとです。

16

朝食は軽めに、
無理して食べなくてOK

朝は排泄の時間。食べ物を入れないほうが元気でいられる人もいます。食欲がわかないときは、無理に食べなくても。一日のメインの食事は昼食に。体が活動的になっていて、消化力も高い時間帯です。食事と食事の間隔をしっかりあけるため、間食はやめましょう。

INFOMATION



「元氣亭」

東京都墨田区両国 3-24-10
第二酵素ビル「エコロ」2 階
☎ 03-3632-3933 土・日・祝日休み
<http://www.genmaikoso.co.jp/health/genkitei/>



管理栄養士監修 玄米自然食が 食べられるレストラン

自然食料理教室・エコロクッキングスクールの管理栄養士が手がける自然食レストラン「元氣亭」。山形県の契約農家から直送される無農薬有機玄米を使用し、その日に合った炊き方で調整。また、新鮮な野菜や油を控えたメニューで、健康的でおいしい自然食がいただけます。23種の和漢草がブレンドされた「やくぜんカレー」も人気。