

ベビ待ち、妊活中の方おすすめレシピ

## 夏ベビ待ち・妊活レシピ

食事は、薬。妊娠しやすいカラダ作りにサツマ薬局は、医食同源をすすめます。医食同源とは、"食事と医療（薬）はもともと同じで、健康維持に欠かせない"という東洋医学の考え方です。その考え方をもとに、季節の食材をたっぷり使ったベビ待ち、妊活中の方おすすめレシピを紹介します。漢方のサツマ薬局スタッフ 栄養士さんが考えたレシピです。

夏にピッタリのスタミナ満点「うなぎと山芋の酢の物」を使った栄養たっぷりのさっぱりレシピです。

### ■ 基本の材料（2～3人分）

乾燥わかめ 大2

山芋 1/4本

うなぎの蒲焼 1/4～1/2尾

しょうが 少々

(A) 三杯酢

黒酢 大3（なければ、お好みの酢）

醤油（あれば薄口） 大1

きび砂糖 大2



うなぎと山芋の酢の物

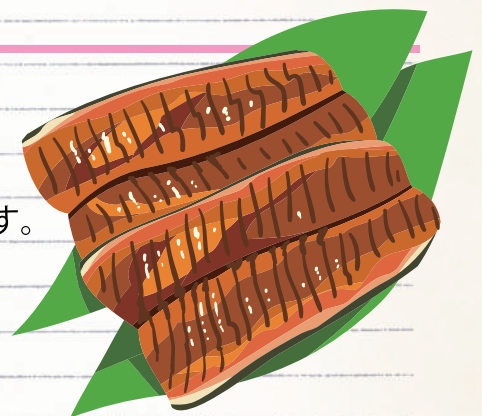
### ■ 作り方

1. 乾燥わかめをたっぷりの水（または、湯）で戻し、水気を絞ります。
2. 山芋を短冊に切る。
3. うなぎの蒲焼は、細かく刻む。
4. しょうがは千切りにする。
5. (A) 三杯酢の調味料を混ぜ合わせ、その中にわかめ、山芋、うなぎの蒲焼を入れ、和える。しょうがの千切りをのせて出来上がり。

#### 薬膳としてウナギは、、、

ウナギの効能は、「補気補血、補腎強精、祛風湿」。気血を補う働きと共に、精(スタミナ)を補って「腎」を強くする作用があります。気・血・精の3つを補う働きを持つ有難い食材です。

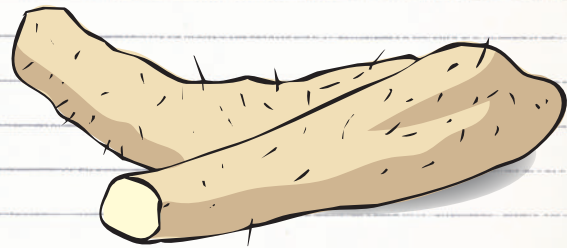
また、「風湿」を取ってくれますので、リュウマチや関節炎などのしびれや痛みを緩和する働きもあります。



## 山いも(別名、山のうなぎ)

山芋は、アルギニンの含まれている食材の中で、体力増強に繋がる成分も一緒に含んでいる食べ物の中のひとつです。アルギニンは、精子をつくる材料であり、勃起力を高める効果もあります。滋養強壮剤にもなり、暑さで疲れやすい夏にもオススメです。また、感覚も鋭くなるとも言われていますので、適量の定期的な摂取は男性の妊娠力を高めることに対して期待できます。

また、山芋には、「ムチン」という成分が含まれており、昔から体力回復に繋がる食材と多用されてきました。ムチンはネバネバ成分の事を指し、胃腸の働きを助け、肝臓などの栄養素を体内に必要な成分に変える効果があります。



## うなぎ

うなぎには、妊活中に補給したい栄養素の亜鉛、葉酸、ビタミンB群が豊富に含まれています。

### 1. 亜鉛

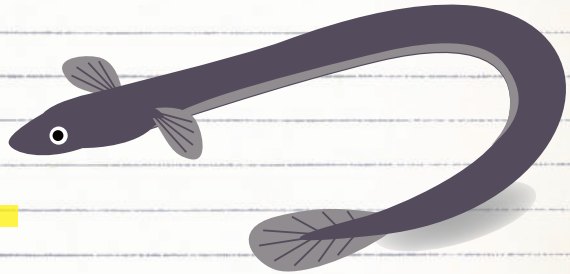
亜鉛はタンパク質の合成などに関わる栄養素ですが、精子をつくる働きや女性ホルモンのバランスを整えるのに欠かせない栄養素でもあります。

### 2. 葉酸

葉酸は赤血球をつくる働きをします。おなかの中の赤ちゃんにより影響があることから、妊娠中の女性は葉酸を摂取することがすすめられています。妊娠初期段階で特に葉酸を必要とするため、妊活中から積極的に摂取することが必要となります。ただし、うなぎやレバーにはビタミンAも多く含まれており、妊娠中はとりすぎないように注意しましょう。

### 3. ビタミンB群

ビタミンB群は疲労回復に効果があることが知られていますが、それだけではなく、精力増強にも効果があるとされています。うなぎのほかには、豚肉や卵に多く含まれている栄養素です。



妊活、ベビ待ちのポイントは、「赤い食べ物」「黒い食べ物」をバランスよく食べる事です。

赤い食べ物は血液を増やして血行を促進する効果があります。古い血が貯まると、子宮の働きが弱くなってしまい婦人科系の疾患になりやすくなります。また、黒い食べ物はホルモンを高める働きがありますので、積極的に取るようにしましょう。

赤い食べ物: 赤身の魚(マグロ、カツオなど)

黒い食べ物: 黒ゴマ、黒豆、わかめなど