



妊活応援レシピ食材紹介

しらす



しらすはカルシウムが豊富でその吸収を促進するビタミンDが含まれています。ビタミンDが妊娠に関係していると最近よく言われています。

多嚢胞性卵巣症候群^(※1)の方にビタミンD濃度が低い方が多いことや、30歳以上でAMH^(※2)の値が高い方はビタミンD濃度が高い事などがわかっています。

DHAやEPAも含まれており、EPAはコレステロール値を下げて、血液をサラサラにするので、40代の男性などにもオススメです。

また、天然のミネラルも豊富です。現代人はミネラル不足と言われています。出汁を今は顆粒粉末で取る方も多い上に、お味噌汁をあまり作られない方も多くなっています。

疲労回復やストレスの軽減などにも役立つミネラルは、ストレスが多く忙しい現代人は積極的に摂っておきたい栄養素です。

(※1) 多嚢胞性卵巣症候群 (PCOS) とは、排卵障害では多くみられる疾患で、卵胞が発育するのに時間がかかってなかなか排卵しない疾患です。自覚症状としては、(1) 月経周期が35日以上 (2) 月経が以前は順調だったのに現在は不規則 (3) にきびが多い (4) やや毛深い (5) 肥満などです。超音波で卵巣をみると10mmくらいの同じような大きさの卵胞がたくさんできて卵巣の外側に1列に並び、なかなかそれ以上大きくならないことが特徴です。これという原因はまだわかっていません。

(※2) アンチミュラーリアンホルモン (または抗ミュラー管ホルモン) の略で、発育過程にある卵胞から分泌されるホルモンです。血中AMH値が原始卵胞から発育する前卵胞数を反映すると考えられています。卵巣内にどれくらい卵の数が残っているか、つまり卵巣の予備能がどれほどかを反映すると考えられています。あくまで卵子の在庫の目安であり、卵子の質が良いかどうかとは別です。

卵黄

薬膳では^{じいん}滋陰・^{ほけつ}補血・^{じゆんそう}潤燥・^{そくふう}熄風・^{けんび}健脾・^{わい}和胃という効果があるとされています。

潤い不足の方に良くて、胃腸の機能を調整。卵は食物繊維とビタミンC以外の栄養素をバランスよく持っており、卵黄はビタミンAや鉄、カルシウムなどのミネラルも豊富です。意外かもしれませんが、卵の殻はツルツルしたものよりザラザラしているものの方が新鮮です。ツヤのない物を選ぶようにしましょう。

ねぎ

薬膳では^{かいひょう}解表・^{ほよう}補陽・^{さんかん}散寒・^{けんび}健脾・^{さんけつ}散結という効果があるとされています。

身体を温め、胃腸の機能を整え、身体に貯まった老廃物を散らし血栓予防にもなります。ビタミンAやC、食物繊維もふくまれており、風邪にも効果的です。