

妊活



妊娠に向け、
大切なことは
「健康な体作り」を
することです。

「妊活」というと、実際のところ何をすればいいのか、何に気を付けなければいけないか、具体的な部分に関して良く分からないことや、通院しているけどなかなか…とお悩みをお持ちの方がいらっしゃるのではないかと思います。そんな、これから「妊活」に取り組もうとお考えの方のお悩みを少しでも解消できれば幸いです。

① 食生活



妊娠してから健康な体作りを始めることは大変なので、妊娠前からの行動が大切！自分でする習慣作りに大切なことは大きく3点あるのニャ！

一日三食きちんと摂ることが鉄則になります。朝食を抜いたり、偏った食事をしていませんか？体の基礎になる部分の栄養素を摂ることが目的ですので徹底しましょう。

また、実際妊娠した場合に赤ちゃんの神経系の発達には葉酸という栄養素が必要になります。厚生労働省では妊娠前からの積極的な摂取が推奨されています。完璧をめざして挫折するよりも楽しんで長く続けるのも大切です。

※タンパク質は、私たちの体を構成するために欠かせない栄養素！皮膚、血管、筋肉、内臓などだけでなく、実はホルモンもタンパク質から作られるニャ！バランスよく1日3食タンパク質摂取するために朝食に卵1個と納豆1パック、昼食には豚ひれ肉100g、夕食にはかつお100gみたいな食べ方をおすすめニャ！



頼れる

常備食品



さば缶

01



ミロ

02



甘酒

03



枝豆

04

みそ汁にも



飲む点滴



冷凍でも◎



オメガ3系脂肪酸EPA、DHAが豊富なさば缶。水煮缶詰は手軽に皮や骨まで食べられ、栄養もGOOD！

カルシウムや鉄、ビタミンが豊富でホッとの豆乳で割って飲んでも◎

エネルギー源のブドウ糖はもちろん、ビタミンB群、妊活中に必要な葉酸も豊富。

「畑の肉」と言われるほど高たんぱく質な枝豆も、妊活食材。

みましよう。

睡眠は生活リズムを作るうえで非常に重要なことです。早めの就寝と毎日決まった時間に起床することを意識し試してみましよう。

妊娠に関与するホルモン分泌に影響を与えることがあるので、体重管理もしっかり挑戦しましょう。特に肥満時には流産や早産の可能性が高くなり、妊娠時高血圧症になりやすくなることもあります。さらに胎児の発達に影響を与えることもあるので注意が必要です。

妊娠すると女性の体に大きな負担がかかります。同時に体力が必要となります。健康的な体作りのためにも適度なウォーキングやストレッチなどを通して汗をかき、血流をよくすることを意識しましょう。また、体重管理も重要です。痩せすぎても太りすぎてもNG！



② 運動と睡眠



③生理と基礎体温



生理は女性ホルモンの分泌が影響し起こるもの。このホルモン分泌の変動で体温に変化が生じます。生理開始から排卵までの約14日間は卵子を成熟させるためにホルモン分泌が起き、体温としては低い時期となります。

排卵後は受精卵が子宮内膜に着床しやすい状態に維持するため、またホルモン分泌が起き、ここで約14日間は体温が高い時期になります。つまり、基礎体温の記録をつけることで排卵日を予測することは「妊活」において非常に大切です。パートナー2人で協力することが重要です。女性だけ、男性だけではいけません。妊娠に関して2人で理解度を深め、「妊活」に取り組むことが大切です。



温活グッズ

よもぎ温座パット

→排卵前の低温期への使用もおすすりめ



韓国で愛される健康法「よもぎ蒸し」から着想を得た、冷えや寒さを手軽にケアできるアイテム。

ナプキンのように下着に貼るだけで体の芯からポカポカ。



体が冷えていると血行や代謝が乱れ、子宮環境に悪影響を与える原因に。温活グッズで体を温め、体温アップを目指すニャ！

火を使わないお灸



お灸によるツボ治療には2000年の歴史があり、「血」の巡りをよくして冷えを改善するといわれています。

内くるぶしから指4本分以上三陰交などのツボにポチッ！

三陰交

くるぶしの内側から指4本分上の位置



体温・血流の乱れでは

身体的不調(疲労感、冷え性、しびれ感、不妊症や自律神経の乱れに伴うイライラや不安感、不眠などが見られます。血流不良は万病の元とも言われるため妊娠中では絶対にカバーしたい所ですね。

「妊活」に取り組むお客様のサポートができる商品を4点ご紹介！ぜひ、生活に取り入れて健康な体づくりにお役立てください。



牡蠣肉エキスは亜鉛、ミネラル、葉酸が豊富！



漢方生薬成分の紅蔘(コウジン)が含有！



ヒト体内の血管や肌、子宮の構成に必要な成分のエラスチン含有！

(南福島店、信陵店、船引店、川俣店の4店舗のみでのお取扱い)



日本クリニック 牡蠣肉エキス

大木製薬 五臓圓紅蔘

ナカトミ メリユース

排卵日予測検査キット ドゥーテストLH

生牡蠣を独自の製法で牡蠣に含まれる多くの栄養素を壊さないように抽出しています。
「妊活」では十分な栄養素の補給が大切になりますので、普段の食生活にプラスαでご活用がおすすめです！

生薬成分のコウジンは生命活動における体温・血流の部分で強くサポート！五臓圓紅蔘の服用で血流を改善し自律神経バランスの調律を促すことができるため、疲労感を改善し、血流が良くなり、睡眠の質の改善にもアプローチができます。

「妊活」をする上で着床率の向上がポイントになります。固く柔軟性の無い子宮より柔らかく柔軟性に富んだ子宮の方が着床率の向上につながりますので、外から補えるメリユースを活用して目に見えない部分であるからこそ時間をかけて、ケアしてみませんか？

排卵日が約一日前にわかるキットです。操作も簡単で二秒尿をかけるだけで正しく検査が実施できます。基礎体温の把握と、こちらの検査キットの活用で、できるだけ不安材料を減らしストレスなく上手に妊活を進めてみるのをおすすめです。