

ワンランク上の知識とスキルが身につく

セラピストのための

プラスの栄養学

「今月のテーマ」

体質改善で、赤ちゃんを育む身体を作る

時代の変化に伴い
妊活も多角的なアプローチを

妊活と聞いて不妊治療を思い浮かべる方も多いかと思えます。「妊活」とは、赤ちゃんを望み意識的に行動に移すことを言います。自然妊娠でも不妊治療後の妊娠でも赤ちゃんを望んで行動したことは「妊活」です。

近年は、時代の流れで妊娠・出産の年齢も上がっています。そのため、妊娠率が低下し流産率が上がっているという現状がありますが、同時に医療も

充実し西洋医学・東洋医学・食事療法などさまざまな角度から妊活をすすめる方法があります。

妊娠・出産は奇跡の連続です。当たり前に妊娠して出産するものではありません。子宮の中に赤ちゃんを授かり、細胞分裂を繰り返しても早いスピードで成長していきます。お母さんのお腹の中で一人の人間が10カ月間守られ続けるのは奇跡であり神秘です。今、ここに生きている全ての人たちはその奇跡と神秘を乗り越えて生きているという事です。

妊娠のためのカラダ作り



女

性の大半が気になるのが、「妊娠・出産」のトピックス。サロンを訪れるお客さまのなかにも妊活を意識したり、取り組んでいる方は多いはずですよ。

そこで今号では、管理栄養士・川上えりさんにパートナーと一緒に取り組みたい、

「栄養学的」妊活アプローチについて教えてもらいました。暖かくなり身体もゆっくりと緩んでいくこの季節、

赤ちゃんを育むための身体の準備について考えてみましょう。

川上えり ◎文 健康デザインMEK代表