

美味しいティータイムは妊娠の味方！？



これから妊娠して、お母さんになる人にとって大事なものは、やっぱり「健康」。健康に関して、近年、世界的に問題になりつつあるのが、女性の「痩せ」です。特に日本は、先進国の中で最も女性の痩せ傾向が進んでいます。

厚生労働省による国民健康・栄養調査では、BMI18.5未満の「痩せ」に該当する成人女性は10人に1人。不妊治療に通っている女性に多い年齢層では、なんと5人に1人が痩せています。

そんな中、健康を整えるのにおすすめなのが「喫茶習慣」。ランチやアフタヌーンティといった言葉を聞いたことがあると思います。ちょっとお洒落に感じるこれ…実は妊娠を望まれる女性にはとても良いんです！



喫茶習慣とは？

1800年代初頭、家庭用ランプが普及し、人々の生活スタイルはそれまでと大きく変わりました。夕食は夕方早い時間から夜の21時頃へと遅くなり、昼食から夕食の間の空腹を満たすためにお茶やお菓子を楽しむようになりました。これがアフタヌーンティのはじまりです。明かりの下で夜遅くまで起きていることが可能になり、次第に朝食と昼食を兼ねたランチが広がりました。

朝ご飯はしっかりと食べて欲しいところです。その上で、妊娠したい女性にぜひおすすめしたいのがこの喫茶習慣。👉「お腹は空いてないけど、ちょっと一服」なんて、こんな間食が良いんです👍



おすすめメニュー

とはいえ、皆さん日々忙しくしている中、本格的なティータイムをイメージするとなかなか難しいかもしれません。ちょっとしたお菓子やお茶でホッと一息ついてみましょう。

Q.お腹が空いてないけど、飲み物だけでもいいの？

⇒もちろんです！おすすめしたいのは、ストレートではなく**たっぷりのミルクを入れること**。お好みで蜂蜜やメープルシロップなどを垂らしてみるのも美味しくて良いですね👍

Q.お菓子はなにがいい？

⇒好きなものをどうぞ👍

チョコレートやナッツ類など、ちょっとしたお菓子を身近に置いておき、ちょこちょこつまむのもおすすめです。

