

i-wish...

ママになりたい

vol.80

妊娠しやすい からだづくり 2025

特集

妊娠するためには、何が必要？
ホルモンバランスとカラダのリズムを整えよう！
食べる妊活!? 毎日のごはんで整える
妊活のベースに「ファスティング」を
あたためる妊活!? 冷えを防ぐ ほか

ママなり
応援レシピ

妊活に
摂り入れたい栄養素
タンパク質

連載

培養室からこんにちは!
私の疑問と心配談
無料相談コーナー

www.funin.info

全国掲載 不妊治療 病院&クリニックリスト

妊娠しやすい
からだづくり



TOPIC
3-2

妊活のベースに 「ファステイング」を

なぜ今、ファステイングが妊活に？

最近、妊活にファステイングを取り入れる人も増えているようです。

ファステイングとは、一定期間食べ物を絶つことで、消化器官を休ませ、飽食の習慣から身体を解放し、本来の健康な状態を取り戻すことを目的としています。

なぜ今、ファステイングが妊活に取り入れられているのでしょうか。

それを知るために、新しいファステイングメソッド（体の内側から健康と美しさを引き出すことを目的とする）「美血ファステイング※」で多くの妊活カップルに支持を得ている誠心堂薬局にお話を伺いました。

※美血ファステイングは誠心堂薬局の商標です。

妊活とファステイングの深い関係

現代の食生活は豊かになった反面、内臓脂肪や老廃物が溜まり、代謝能力を超えてしまっていることがあります。

そこでファステイングによって消化器官を休ませ、本来の機能を取り戻すことで、日々の食生活ではなかなか改善しにくい体質を整えるきっかけをつくります。ファステイングは、それらを根本から見直すためのパワフルなリセット法です。

まず「何を、どう食べるか」を見直すことで整えられていきますが、その見直しの効果を最大限に引き出すことがファステイングです。期待できる効果は多岐にわたります。食生活や生活習慣の見直し、内臓脂肪の減少、免疫力アップ、体内の老廃物排

出、腸内環境の改善などがあげられます。

とくに妊活では、細胞レベルでのリセットが重要です。ファステイング中に活性化される「オートファジー」は、古くなった細胞やミトコンドリアを分解・再利用する働きがあり、これにより卵子の質を高めることにつながると考えられています。

美血ファステイングの3つの目的

美血ファステイングの目的は、大きく分けて次の3つです。

① コロとカラダの調和

現代の生活習慣や食生活は、偏りや乱れが多くなりがちです。その結果、体調不良やストレス、体重増加などさまざまな問題が起きます。美血ファステイングでは、

自分の体と向き合う時間を通して、心身のバランスを取り戻します。

② 糖化した細胞を体の外へ排泄する

現代の食生活やストレス、運動不足によって、体内に糖化した細胞が溜まりやすい状態が続いています。これが疲労や老化的原因になることがあります。美血ファステイングでは、オートファジーの力で細胞をリセットします。

③ 漢方薬の力で五臓六腑を回復

中医学の観点から、体の健康は五臓六腑のバランスによって保たれると考えられています。美血ファステイングは、漢方の力を借りて五臓六腑を回復させ、体全体の機能を向上させます。



ファステイングで
整える腸内・子宮環境



美血ファスティング体験談

長年の悩みが解消され、念願の妊娠へ！

Yさんが挑戦した朝食置き換えプラン

朝食を植物成分ドリンクにおきかえ、前日最後の食事から16時間空けて通常食を摂ります。



30代女性 Yさん



忙しい毎日でも続けられた

ドリンクのみの断食は挫折しましたが、誠心堂薬局の「美血ファスティング」は朝食を置き換えるだけで、昼夜は普通に食事できる手軽さが魅力でした。

長年の悩みが解消！首や肩のこりが驚くほど改善

ファスティングを始めて体重が減少し、長年の悩みだった首や肩のこりが解消。鍼の先生も驚くほどの改善ぶり、血液がサラサラになったおかげだと実感しています。

LINEサポートが励みに！安心して続けられる心強さ

食事を写真で送るLINEサポートは心強く、コンビニ食でも励ましの言葉をもらったので、安心して続けることができました。

念願の妊娠へ！健康な体づくりをこれからも

そして、このファスティングのおかげで、念願だった妊娠をすることができました。今は安定期に入り、つわりも落ち着いて、毎日を健やかに過ごしています。

今後は、定期的にこのファスティングを取り入れ、健康な体づくりを続けていきたいと思っています。私のように、忙しい日々の中でも体質改善や健康を目指しながら妊活をしたい人に心からおすすめしたいです。

Yさん美血ファスティング体験談動画



ファスティングで消化器官を休ませる

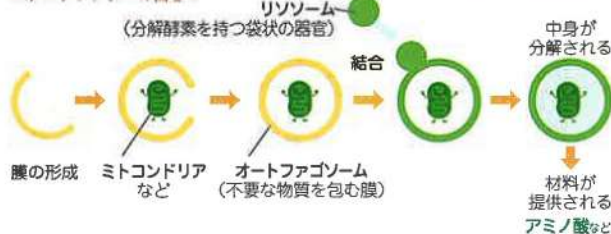
～日々負担を強いられている消化器官～



消化器系は、消化・吸収・代謝・排泄を担います。食事のたびに消化器系は長時間働くため、1日3食では休まずに働き続けます。働きすぎは代謝能力の低下や内臓脂肪の増加、腸内環境の悪化を招き、生活習慣病のリスクを高めます。消化器系を休ませ、本来の機能を取り戻すことがファスティングの目的です。

オートファジーでミトコンドリアをリフレッシュ

～オートファジーの働き～



オートファジーでは、細胞が不要な物質（ミトコンドリアなど）をオートファゴソームという膜で囲みます。次に、リソソームと合体して中身を分解し、新しいエネルギー源や細胞の材料として再利用します。これにより、ミトコンドリアの質が保たれます。

！ファスティングを始める前に

簡単にファスティングをはじめられると考えられるかもしれませんが、持病や体質をチェックした上で、専門家の指導のもと安全に行ってください。

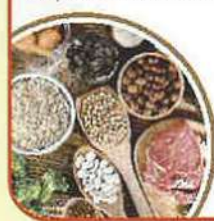
ご協力いただいた企業

漢方と鍼灸
誠心堂薬局

株式会社 誠心堂薬局
〒272-0138
千葉県市川市南行徳 3-18-23

美血ファスティングの詳しい情報は、公式サイトをご覧ください。お問い合わせください。無理なく続けられるようLINEなどでのサポートも充実しています。

<https://www.femcare-life.jp/>



ファスティングでは、消化器系の負担を軽減し、腸内細菌の働きを活性化させること、またミトコンドリアの質を活性化して、効率よくエネルギーをつくることが期待できます。

この腸内環境は、腔内環境に通じ、また子宮内環境にも通じていると考えられています。つまり腸内細菌の働きが良ければ、それは腔内環境を通じて子宮内環境へ影響すること示唆されています。

子宮内細菌の環境は、着床に関係していますので、腸内細菌を活性化させることで妊娠しやすい体をつくるのが期待できるのです。

もう一方のミトコンドリアの質については、ファスティングをする上でひとつの力となるオートファジーという働きに対して期待できます。この働きは自食作用ともいわれ、エネルギーをつくり出した後の老廃物や、働きが悪くなったミトコンドリアなどを分解し、再利用します。その様子から、2016年にノーベル生理学・医学賞を受賞した大隅良典博士が「細胞内のお掃除」と呼んでいます。

ミトコンドリアは、卵子にも存在します。年齢を重ねると、卵子内のミトコンドリアの数や機能が低下する傾向にあることが、多くの研究で報告されています。これにより、卵子の質が低下し、不妊の原因のひとつになると考えられています。

現在の医学では、一度減少した卵子内のミトコンドリアの数を再び増やすことは非常に難しいとされているため、日頃からミトコンドリアの機能維持・改善に努めることが重要です。

ファスティングをすることでオートファジーを働かせ、ミトコンドリアの質を活性化し、卵子の質を下げないことへの期待につながります。

「ファスティングって、ダイエットのためでしょ？」と考える人も多くいますが、実は体調を整え、妊活に不可欠な体のリセットを行うための手段にもなるのです。

無理なくできる美血ファスティングを通して、自分自身の体と向き合い、心と体にやさしい「持続可能な妊活」をはじめませんか？