

「気持ちがスッキリ前向きになりました!」というたくさんのお声をいただきました!

## 第5回 たちばなや薬局主催 「子宝セミナー（ママ予備校）」現地レポート



今回の参加者の皆様へ  
お土産として「マザーリーフ（子宝草）」を  
プレゼント。今頃は、  
小さな葉が子供のように  
生まれてきてるかな？



今回でセミナーは通算5回目ですが、過去4回とは違う、山口庸仁先生をお呼びしました。先生は国内で非常に高い妊娠率を誇る、神戸にある不妊治療専門医院・英（はなぶさ）ウイメンズクリニックのサプリメントサポートセンターでセンター長をされており、不妊治療の最新情報から、妊娠しやすい身体作りまでを詳しくお話をいただきました。

五回子宝セミナーを開催しました。当日のお天気は、お集まりいただいた29名20組の皆様の熱いお気持ちを表しているような暑さ。本来はあと一組の方が参加される予定だったのですが。しかし、前日にキャンセル…。でもその理由がなんと、「妊娠しました！」というご報告だったのです！これは、参加者の皆様の勇気になつた事に間違いありません。

4回とは違う、山口庸仁先生をお呼びしました。先生は国内で非常に高い妊娠率を誇る、神戸にある不妊治療専門医院・英（はなぶさ）ウイメンズクリニックのサプリメントサポートセンターでセンター長をされており、不妊治療の最新情報から、妊娠しやすい身体作りまでを詳しくお話をいただきました。

セミナーの冒頭「妊活に大切な事」として、先生は「夫婦の愛」であるとおっしゃいました。現在、不妊症の原因は男性も女性も半々と言われ、男性の協力は非常に大きなウエイトを占めています。そういった意味では、今回のセミナーには9名のご主人も参加していただいた事に講師の先生も大変喜ばれておりました。また、日本の現状についてもお話され、実は40歳から44歳の自然出生率は85%もある事に触れ、病院に通うだけでなく、ご夫婦での身体作りも大切であるという事を参加者の皆様にご理解をいたしました。具体的にまずは「食事」血液を作りました。赤い食べ物、ホルモン力を高める黒い食べ物、身体のバランスを整える緑の食べ物など色分けでわかりやすくご説明いただきました。そこで、会場が沸いたのは、赤い食べ物のさくらんぼが妊活に良いという話。その理由は、さくらんぼは鉄分を含み、妊活する女性には必須の葉酸が約40μg含有しており、1日必要量の400μgが10粒で摂れるという事。僕も初めて知りました。もちろん食べ過ぎは良くありませんが、10粒くらいなら食べる事ができますね。また妊活において甘い物に含まれるお砂糖は体を冷やすため、あまりおすすめできませんが、時々ならOK。そして、食べる時は「美味しい」と幸せを感じることで、ホルモンの潤滑油の働きをもつ、幸せホルモンの「オキシトシン」が分泌されることで時々は楽しみましょうというお話も。これに

平成29年7月8日（土）に天童市にて「第

セミナーの冒頭「妊活に大切な事」として、

女性陣も少し安心した様子でした。

また、男女に共通して摂つてほしい食材としてオクラや納豆、めかぶなどの「ネバネバ食品」をおすすめしていました。実は、ネバネバ食品からは、日本の不妊症の3割の方々が足りていないとされる「糖鎖」が摂れるため。「糖鎖」とは簡単に説明すると「細胞同士のアンテナ」。このアンテナである「糖鎖」は精子の頭と、卵子にもあり、それによって受精が可能になるという。つまり、不妊症の原因のひとつにはこの「糖鎖不足」が考えられるのです。特に、病院で調べたとしても特に問題がないといわれ、頑張つているが授からない方には朗報だったかもしません。もちろん、ネバネバ食品だけでは補えない所は「糖鎖」が摂れる健康食品で補助するのも良く、先生の病院や当店でもおすすめしているとお話をされていました。

最後に、実はハーバード大学の調べで「40代で妊娠・出産している女性は長生きする人が多い」という結果があり、その理由のひとつに考えられるのは、妊活中にする身体作りであるとし、妊活のためにする身体作りは、若返りの効果があり、産まれてくる子供のために長生きをする行動でもあるので、皆さん頑張りましょ



うというお話で会場が和み、セミナー終了となりました。

## 第5回 「子宝セミナー（ママ予備校）」 参加者の声



妊活について暇さえあればネットにもすぐ思いでネットで検索をしていました。「私はかりが大変な思いをしている」と旦那にはきつと当たる事も。しかしこれからは感謝や思いやりの気持ちを持ちたいと思います。年齢的にも不安な気持ちがありましたが、卵に良いことをたくさん教えていただき楽になりました。 東根市 匿名希望さん



初めて聞くような事が多く、できる事から実践していきます。身体作りとお互いを思う気持ちが大事であることを改めて感じました。夫婦2人でよく話をしてより良い仲で、あまり気張らず妊活に取り組んでいきます。 白鷹町 Kさん

わかりやすい説明でとても勉強になりました。妊活しているといつても特に気をつけている事もなく病院での治療だけでしたので、今回のお話は実践できることがたくさんあります！ 目からウロコ！でした。子宝に恵まれるように頑張ります！ 白鷹町 Kさん



自分たち以外にも同じ悩みを抱えている人が意外と多い事、そしてその悩みにまっすぐに向き合ってくれる先生方がいる事に安心感を持ちました。まずは2人で温かくゆっくりリラックスして休みたいと思います。様々なフレッシャーなどたくさんありますが、気にし過ぎず健康的な日々を送りたいです。 山形市 Mさん



先生があっしゃる通り、ネットにあふれた情報に何が正しいのかわからなくなっていましたが、今回のセミナーを聞いて何をすべきなのかが明確になりました。食の話も初めて耳にする事が多く、今日から実践します。そして、とても心が楽なるセミナーでやる気が出ました！ありがとうございます。 山形市 Sさん

妊活でまだ行動に移せている事がなかったので勉強になりました。特に食事に関しては意識していかなければと思います。また不妊治療というとお金がかかったり、怖いイメージが強かったのですが、気軽にできる事もあるのだとわかり、前向きに取り組んで行ければと思います。 山形市 Aさん



色別食材がすごく勉強になりました。子供が欲しい気持ちは人一倍ありますが、毎日忙しく生活をしているため「そりゃあ～」と思う事がたくさんありました。頭ではわかっていてもなかなか実行できずにいましたが、今日のお話を聞いて、ストレスを感じない程度に頑張って実行していきます。 山形市 匿名希望さん



卵子と精子が出会う時に火花が出るお話は面白かったです。亞鉛は男性が必要なものだと思っていましたので、女性も必要だとは知りませんでした。新しい情報を得ることはとても大事だと思いました。いい勉強になりました。ありがとうございます。 山形市 Tさん

この他にもたくさんのお声をいただきました！  
皆様、ほんとうに嬉しいお言葉ありがとうございます！  
みなさんの吉報をお待ちしております！