



精子の質を改善しましょう！

生活習慣における注意点

- ・喫煙、飲酒
- ・日常生活での心理的ストレス
- ・不規則な生活リズムや睡眠不足
- ・運動不足
- ・電磁波を出す電子機器の使用（パソコンを膝の上で操作する等）
- ・長時間座った姿勢
- ・サウナや焚火等、局部を温める行為
- ・長期間の禁欲（精子濃度を高めますが、精子の運動率が低下します）

※WHOは2~5日の禁欲期間を推奨しています。

精子の質を向上させる食材

①野菜・果物の摂取

- ・抗酸化作用のあるビタミンCやビタミンEを多く含む野菜や果物も精子の劣化を防ぎます。

②カキや納豆など亜鉛を多く含む食材

- ・亜鉛は男性ホルモンに有益と言われています。

③魚介類

- ・魚介類に多く含まれるオメガ3脂肪酸は精子の質を向上させます。

■サプリメントについて

葉酸、ビタミンB12、亜鉛など、普段の食生活から取りにくい栄養素において、サプリメント摂取による効果も期待出来ます。これらは精子数を増やすだけでなく、精子のDNAを損傷させない働きがあります。

※注意

飽和脂肪酸が多く含まれる加工肉類（ファーストフード等）、トランス脂肪酸が多く含まれる甘い食べ物や飲料（ビスケット・甘い清涼飲料水等）などは、精子の質に悪影響を及ぼす恐れがあるので過剰摂取はお控え下さい。

精子は体調によって数値が大きく変化します。

2週間、1か月、3か月後等、定期的に検査して様子を見ましょう。

株式会社ジャフコ

<https://www.jaffcoltd.com/>

