



榊 玲里
Reiri Sakaki

管理栄養士
はぐくむ妊活ごはんLABO 代表

【保有資格】

- ・管理栄養士
- ・女子栄養大学生涯学習講師
- ・インナービューティー美腸マイスター
- ・インナービューティーダイエットマイスター
- ・一般社団法人 母子栄養協会妊産婦食アドバイザー
- ・日本メンタルヘルス協会 基礎心理カウンセラー
- ・全米ヨガアライアンスRYT200/マタニティヨガインストラクター

【著作本】

- ・身近な素材ですぐできる手作り健康常備食
- ・自然治癒力を引き出す子供の食養生レシピ
- ・免疫力を高める子どもの食養生レシピ
- ・10分でできる健康常備菜

(すべてPHP出版)

【活動への思い】

私自身、子供を望んでいながらも思うように授けられないという悩みを経験しました。長期間、自己流でタイミング法を行っていましたが授かれず、病院で検査したところ「抗精子抗体」があると分かり、自分が妊娠しにくい体質であることに大きなショックを受けました。子供は欲しいと思えば自然に授かるものだと思っていたので、まさか自分がそうでない体質だとは思っても寄らず、不妊治療の開始に至るまで、夫婦でたくさんの悩みや葛藤がありました。治療を続け、夫婦で励まし合いながら4年越しに子供を授かることができました。この経験を通して、食事や生活習慣を整える重要性を実感し、妊娠が分かったときには心身の準備が整っていたため、不安なく妊婦生活を迎えられました。

このような経験から、私と同じように妊娠を目指す方々のサポートができればと、妊活食事アドバイザーとして活動しています。食事は妊娠しやすい身体づくりの重要な要素であり、妊娠を目指す準備期間には、母体となる身体の土台を整え、また、母親として家族の健康を支える基盤を築く大切な期間でもあります。不妊に悩む方々が、食事と生活習慣の見直しを通じて少しでも妊娠に近づけるよう、科学的根拠を基に、毎日の生活で無理なく続けられるアドバイスをお伝えしたいと考えています。