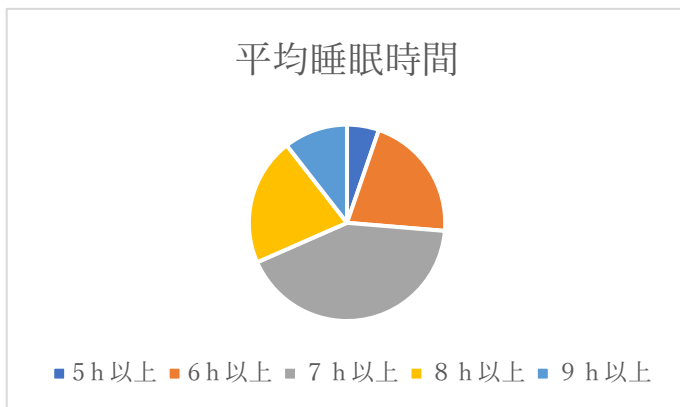


19件の集計結果

Q1：睡眠時間

※回答で6～8時間、7～9時間、などの表現が多かったが集計上6～8時間→6時間以上のように分類した

結果：5h以上→1件、6h以上→4件、7h以上→8件、8h以上→4件、9h以上→2件



Q2：食事のこだわり

サプリメント：VD 3件、葉酸 1件

食材：野菜中心→3件、魚中心→3件、海藻→1件、玄米・全粒粉→1件、卵→1件

甘いものを控える→2件、高蛋白質→2件、

その他：バランスよく→5件、酒・ジャンクフードを控える→2件、和食→1件、カフェインレス→2件

3食食べる→1件、野菜から食べる→1件、生野菜を控える→1件、こだわりなし→1件

Q3：サプリメント

葉酸→7件、VD→8件、VE→2件、マルチビタミン→2件、L-カルニチン→2件、

ラクトフェリン→2件、マカナ→1件、エレビット→1件、イノシトール→1件、1件、DHEA→1件

アルギニン→1件、ビタミン→1件、ラクトフローラ→1件、Lact Bif→1件

Q4：運動の程度

してない→6件、毎日のウォーキング→3件、エアロバイク→1件、エアロビ→1件

ホットヨガ→1件、ミトコンドリアウォーキング→1件、ヨガ毎日→1件、ジョギング→1件、

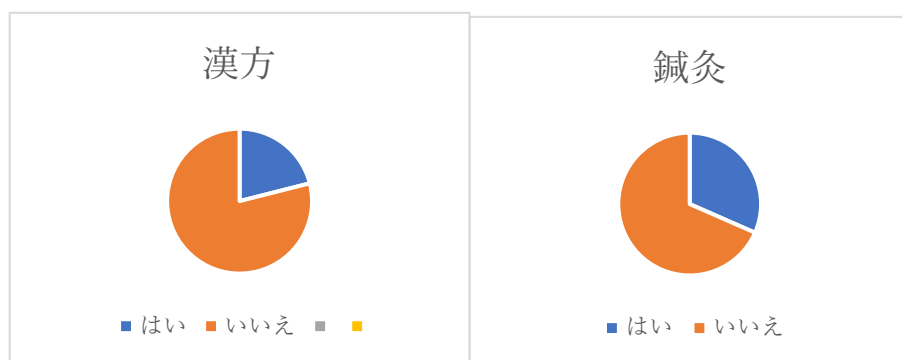
ウォーキング→1件、週1度のウォーキング→1件

Q5：ストレス解消方法

美味しいものを食べる→6件、睡眠をしっかり取る→4件、でかける→3件、不妊について悩みすぎない→2件、携帯の電源を切る→2件、旅行→2件、勤務形態変更→2件、猫動画→1件、家族と話す→1件、悩みを話す→1件、家族とのふれあい（子）→1件、運動→1件、散歩→1件、自然に癒される→1件、

Q6：漢方や鍼灸の有無

漢方：はい→4件、いいえ→15件　　鍼灸：はい→6件、いいえ→13件



Q7：その他アドバイス

冷え対策→6件、ストレスをためない→4件、何も考えず毎日楽しく過ごす→1件、仕事が多忙で考え込まなかった→1件、卵の質向上のため運動・食事頑張った→1件、ルイボスティー→1件
当院ブログを見る→1件、焦り・プレッシャーを感じない→1件、ET後の笑い→1件、漢方・鍼灸をやった→1件、葉酸サプリは同じものを1年以上続けない→1件、子宝祈願・墓参り→1件、入浴→1件、明るく過ごす→1件、12時前に寝る→1件、ET前にタイミングとる→1件、採卵時の年齢（未回答あり）・・・平均35.47歳
移植胚グレード（不明回答あり）
5AB→2件、4AA→1件、4AB→6件、4BB→5件、3BA→1件、初期胚（G3）→1件

