

令和5年4月 安全衛生メッセージ

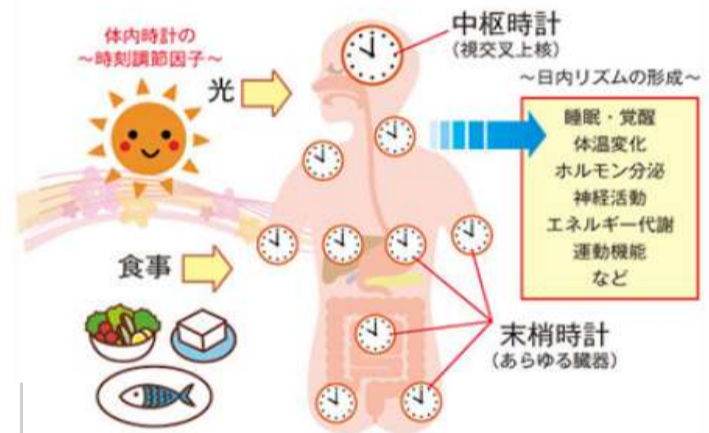
気配り 声かけ 明るい職場 みんなで守る心の健康

時間栄養学 ～時間栄養学とは??～

体内時計を念頭に置いた栄養学で、「いつ」、「なにを」、「どれだけ」食べるかという視点を考慮した栄養学です。

～体内時計～

多くの生物は、地球の自転周期に合わせて約24時間周期のリズム（概日リズム）を備えています。この時計遺伝子が、一定のリズムを刻み、コントロールするシステムを「体内時計」と呼んでいます。しかし、ヒトの体内時計は1日24.5時間周期で働いているため、少しずつズレが生じます。このズレを毎日リセットする必要があります。体内時計は、中枢時計と抹消時計の2つの機能から成り立っており、中枢時計は光に、抹消時計は食事によって影響を受けると言われています。



「体内時計」が乱れることの影響



夜勤・交代勤務の方には!!

- 勤務前（夜）
 - 日勤の朝食のイメージで食べる
- 勤務中（深夜）
 - 炭水化物に偏らないように、たんぱく質や野菜も追加
- 勤務後（朝～昼）
 - 帰宅後すぐの場合は、消化のよいもの
 - 睡眠不足やストレスは食欲を乱します。食べすぎに注意しましょう。

◆朝食

- ・朝日を浴びた後、できるだけ早い時間（起床後1～2時間以内）に摂りましょう。
- ・前夜と夕食との間に10～12時間空けることで、体が「これは朝食」と認識し、体内時計をリセットします。
- ・毎朝の朝食を習慣づけることがとても大切です。
- ・炭水化物は体内時計のリセットに必須。たんぱく質はリセット効果が大きくなります。できれば乳製品や果物もプラス出来たら最高です。



◆昼食

- ・朝食から5～6時間後を目安に摂りましょう。
- ・この時間帯は、脂肪の取り込みや蓄積を促す働きが弱く、摂取したエネルギーをどんどん消費する時間帯であるため、高脂肪の食事を摂るには適しています。

◆間食

- ・疲れた脳にエネルギーを補給しましょう。
- ・リラックスのためのテアニン（緑茶など）やGABA（カカオ70%以上のチョコレートなど）がおすすめです。
- ・カフェインのとりすぎは気を付けましょう。

◆夕食

- ・昼食から7時間以内に摂取するようにしましょう。
- ・時間があきすぎると、体内時計がリセットされてしまい、生体リズムが乱れる恐れがあります。
- ・腹八分目を心掛け、たんぱく質をとりましょう。

