

# 御存知ですか？時間栄養学

～仕事のパフォーマンスを上げる食事とは～

私たちの体内時計は1日24.5時間周期で動いています。放っておくと1週間で数時間、後ろにズレが生じます。これを24時間周期に合わせるためには、「朝の光」と「朝食」が必要です。

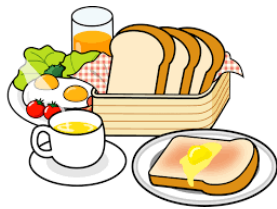
朝、カーテンを開けて目に入る「朝の光」が脳の時計をリセットし、「朝食」はさまざまな臓器の時計をリセットします。「朝食」抜きだと、体内時計がバラバラな動きをしてカラダの中が「時差ボケ」状態に。「だるい」「身体が重い」「頭がスッキリしない」などの体調不良につながります。

1日の仕事を効率的にこなすカギは、「朝食」にあるのです！

仕事のパフォーマンスを上げる朝ごはん ☺

**Step1** ごはん・パンなどの炭水化物は体内時計のリセットに必須！

**Step2** たんぱく質（肉・魚・卵など）と組み合わせると、リセット効果が大きくなる！



**Step3** 片手1杯の野菜でカラダの調子を整える

**Step4** 乳製品・果物プラス

※ すべて揃えることが難しい時は **Step1** から始めてください

## 夜勤・交代勤務でも “太らない” 食事術

### 勤務前（夜）

➢ 日勤の朝食のイメージで食べる（隣の面参照）

### 勤務中（深夜）

➢ 炭水化物に偏らないように、たんぱく源（ゆで卵・サラダチキン・冷奴など）や野菜（サラダ・煮物）も追加。



### 勤務後（朝～昼）

➢ 帰宅後すぐに寝る場合は、消化のよいものを。  
➢ 睡眠不足やストレスは食欲を乱します。仕事明けの解放感から、ついたくさん買いたくなりますが、買う前にひと呼吸おいて、買い過ぎ・食べ過ぎを防ぎましょう。



Q 日勤でも夕食が夜遅くなる時が多いのですが？

A 夜遅い食事は体内時計を遅らせ、体調不良を引き起こします。どうしても夕食が深夜になる場合は、夕方におにぎりなどの主食を食べ、帰宅後に副食（おかず）を食べる「分食」がオススメです。



# 意外と知らないお酒の適量

	適量
ビール Alc.5%	500ml (ロング缶1本)
焼酎 Alc.25%	100ml (カップ半分)
日本酒 Alc.15%	180ml (1合)
ワイン Alc.12%	200ml (グラス2杯弱)



※女性・高齢者・お酒を飲むと顔が赤くなる人の適量は、これより少ない量になります。また、治療中の方は医師の指示に従ってください

出典：「健康日本21」で「節度ある適度な飲酒」の目安とされる「1日平均純アルコールで約20g程度」より換算。

## おつまみのオキテ

その1 おつまみも「ベジファースト」

血糖値の上昇や脂肪の吸収を緩やかにするため、最初のおつまみは、緑黄色野菜・海藻・きのこ類を食べる



その2 脂っこいものはほどほどに

揚げ物や炒め物は、食べ過ぎに注意！

その3 もの足りない時のもう一品



肝臓を守るため、魚・肉料理や豆腐などの大豆製品を添える

その4 おつまみは 21時が 終了時間