

健康 万歩計

夜勤時の食事の摂り方

七ツ石内科 管理栄養師 今 祥子 先生

朝起きて、昼に働き、夜に寝るという生活は、体内のリズムに合っていますが、夜勤はこのリズムと異なる働き方をするため、心身への負担が大きくなります。生活習慣病、メンタルの不調や睡眠障害、がん、胃腸障害などのリスクが日勤者に比べ高くなります。このリズムをできるだけ崩さないように、食事面での夜勤の過ごし方についてお話しします。

<夜勤前・夜勤後の食事>

夜勤前はいわゆる朝食にあたります。夜勤中の食事は体内のリズムを崩さないためにできるだけ避けた方が好ましいので、夜勤中空腹にならないように、夜勤前はしっかり食事を摂ります。油脂量が多めのカレーライスや肉料理、あとは野菜・海藻・きのこ・こんにゃく類をしっかり食べておくことで、夜勤中の過度な空腹は避けられます。夜勤後すぐに寝る場合は消化に良いものが好ましく、油脂の多い食品や香辛料の多い料理を避けて食べると胃腸の負担が減ります。また、睡眠の1～2時間前の食事は避けます。

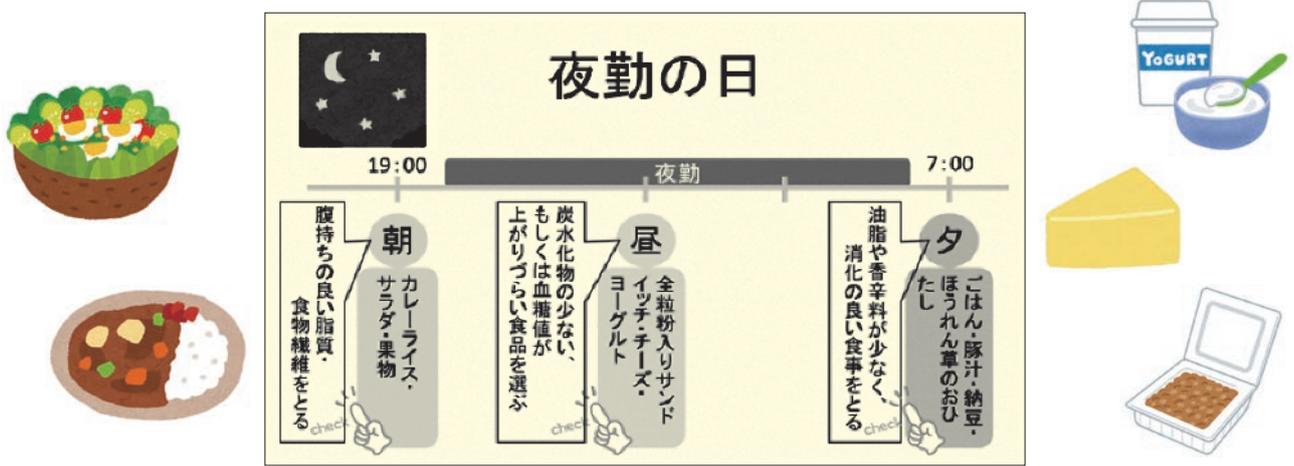
<夜勤中の食事>

夜中の2時から4時頃は、最も眠気が出やすい

時間帯に加え、夜勤中の食事は血糖値が急上昇しやすく、さらに眠気も生じやすくなっています。また、夜9時頃から夜中2時頃はホルモンの影響で最も脂肪がため込まれやすい時間帯です。

このことから、夜勤中の食事は避けたいところですが、夜勤が続く、夜勤中空腹を我慢できないという方の食事の摂り方をお話しします。日勤だと夕食にあたるところが、夜勤の場合朝食に、そして夜勤中は昼食に、夜勤後は夕食になります。夜勤中は血糖値に影響を及ぼしづらい、炭水化物の少ない食品や、血糖値を急上昇させにくい食品を選ぶと良いです。炭水化物の少ない食品として、ゆで卵やサラダチキン、ナッツ類、チーズやヨーグルトなどの乳製品、カップ味噌汁などがあります。血糖値を急上昇させにくい食品として、コンビニでも手に入る全粒粉入りサンドイッチや、もち麦入りおにぎり、果物などがあります。

今まで手っ取り早く、菓子パンやカップラーメン、おにぎり単品、お菓子などで腹ごしらえしていた方は、これを機に夜勤中の食事を見直してみてくださいね。



今月の納期 納期限 8月31日(水)

税・保険料		問い合わせ先	
市 県 民 税	2期	収納課 内線2273	国保年金課 内線2346
国民健康保険税	2期		
後期高齢者医療保険料	2期	介護福祉課 内線2443	
介 護 保 険 料	2期		

納付は
便利で確実な
口座振替を！

