

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

Theme of this month

日本にいながら時差ボケ状態になっていませんか？

「社会的時差ボケ」という言葉を聞いたことがありますか？時差ボケと聞くと海外旅行の際に経験するものと思うかもしれませんが、実は、日本で生活しているながらも時差ボケ状態になっている「社会的時差ボケ」が、20～30代に多く見られています。

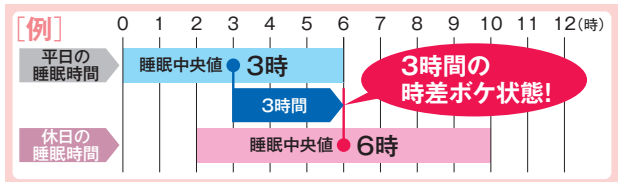
01 社会的時差ボケとは

「平日は夜遅く帰宅し、睡眠時間が短い」「週末に寝だめしたのに、月曜日にだるい」…このような経験がある方は少なくないかと思います。

平日と休日で睡眠のタイミングがずれることで、体内時計が乱れ、心身の不調を引き起こすことが、時差のある地域に旅行をして戻ってきた時の時差ボケの状態と似ていることから、「社会的時差ボケ（ソーシャル・ジェットラグ）」と言われています。

02 社会的時差ボケの程度と心身への影響

社会的時差ボケの程度は、就寝時刻と起床時刻の中間にあたる睡眠中央値のズレで判断できます。右記の例の場合、3時間の時差ボケ状態になって



います。睡眠中央値のズレが2時間を超える状態が慢性的に続く場合、だるさだけでなく、集中力・作業効率の低下、生活習慣病、うつ病等の心身の不調を引き起こしやすくなります。社会的時差ボケは、同じような生活スタイルが続く限り解消せず、しかも自分で気づいていない方が多いのが現状です。ぜひこの機会にご自分の生活スタイルを見直しましょう。（保健師：平田）

◎社会的時差ボケにならないために

- 平日は7時間睡眠を目指す。（週2～3日は7時間を確保）
- 前日に夜更かししても、毎日同じ時間に起床。（休日の朝寝坊は1時間以内に）
- 体内時計を整える。
 - ・朝起きたら、太陽の光を浴び、朝食を摂る
 - ・就寝直前の夕食は控える
 - ・就寝直前のPCやスマホ、ゲームは控える
 - ・就寝1～2時間前に入浴する（シャワーではなく湯船に浸かる）

管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分: エネルギー 480kcal

たんぱく質……19.4g 炭水化物……77.7g
脂質……7.3g 塩分……2.0g

9月は防災月間! 非常食のさば缶を美味しくアレンジ さば缶の炊き込みごはん

主菜 今回は、さば缶を使った炊き込みごはんをご紹介します。血液や血管を健康な状態に保つ、EPAやDHAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれ、骨ごと食べられる栄養価の高いさばの缶詰は、非常食としても日常食としても活躍します。缶詰の賞味期限は約3年。使った分だけ買い足す回転備蓄で、非常時に備えておきましょう。

材料 (2～3人分)

- 米……………2合
- さば缶(水煮)……………1缶
- しょうが……………1かけ
- 水……………2カップ

(A)

- しょうゆ……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- 白だし……………大さじ1

作り方

- ① 米をとぎ、30分以上ざるにあげておく。
- ② しょうがを千切りにする。
- ③ 炊飯器にさば缶(汁ごと)、しょうが千切り、水、Aの調味料を入れ、軽く混ぜ炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、軽く混ぜて器に盛る。

ワンポイントアドバイス

主菜も兼ねる主食になるため、野菜たっぷりの具沢山の汁物を一品プラスするだけで栄養バランスが整います。