

変則勤務・深夜勤務がある方へ

食事ワンポイントアドバイス



1-1. 基本的な食事の考え方

▶原則

日勤の生活リズムと同様の食事を摂るリズムを維持することが推奨されます。

特に食事の内容は日勤の時と同様、炭水化物・タンパク質・野菜はバランスよく摂りましょう。

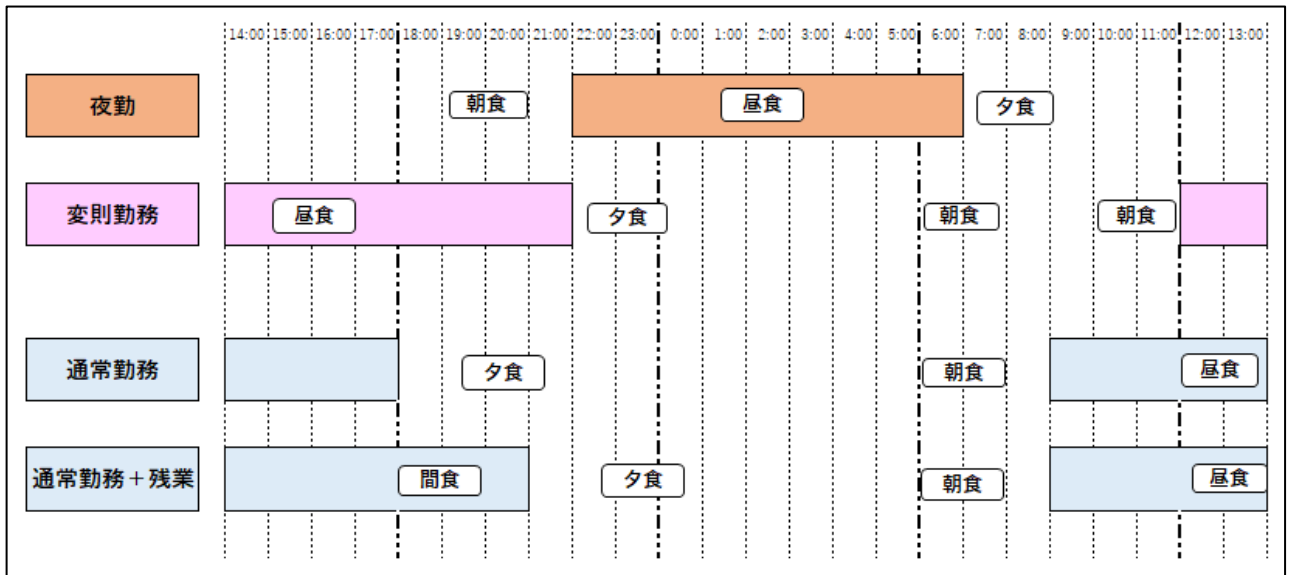
難しいようならば、こまめに摂る・なるべく和食に近いものを食べることを意識してください。

また、食事と食事の間は5～6時間程度はインターバルを設けましょう。
(仮眠がある場合は、仮眠前2～3時間は食べ物を摂らないように。)

様々な勤務形態があるため、ここでは以降、

勤務開始前の食事 = 朝食、勤務中の食事 = 昼食、勤務後の食事 = 夕食として説明します。

勤務形態毎の食事時間の例



▶成人の必要なカロリー

活動量の多寡にも拠りますが、一般的な事務作業であれば

成人女性：1400～2000kcal/日、成人男性：2200±200kcal/日程度が目安です。

1-2. 基本的な食事ポイント

▶勤務開始前（＝朝食）

日勤の時と同様、体と頭を動かすためにエネルギーが必要です。脳がエネルギーとして利用出来るのは炭水化物（糖質）のみ。出来るだけ、主食・主菜・副菜の組み合わせがおすすめですが、食事の形態をしていけば可。例えば主食はご飯や食パン、主菜として焼き魚、目玉焼き。これにサラダや野菜を入れた味噌汁を加えるとさらにバランスが良くなります。



糖質を速やかにエネルギーに変えるには？

ビタミン・ミネラルが欠かせません
エネルギーと同時に補うのが望ましい
ビタミン・ミネラルを補う料理・食品…副菜(野菜、海藻、キノコ、芋)・果物

仕事モードのスイッチを入れるには？

たんぱく質を補うと体温が上昇しやすく、活動がスムーズに行える
たんぱく質は基礎代謝や免疫力の維持にも役立つ
たんぱく質を補う料理・食品…主菜(魚、肉、卵、大豆製品等)、牛乳・乳製品

▶勤務中（＝昼食）

炭水化物・たんぱく質・野菜を中心に摂りましょう。ただし時間帯にも拠りますが、22時以降はエネルギーを蓄える遺伝子が活性化されるため、炭水化物に偏らないような食事を意識しましょう。野菜は深夜勤務中であると手に入りづらいため、コンビニでサラダを購入しておく・温野菜を家から持ってくる等も一つの解決策です。
補足：たんぱく質は肉、魚、卵、大豆製品に多く含まれています。

残業で昼食～夕食が長くてお腹が空く場合は？

夕食を2回に分けるつもりで残業中に開食。
おすすめの開食はおにぎり、サンドイッチ等の炭水化物と野菜ジュースや豆乳・牛乳などを摂取し、夕食を軽くする。

翌朝、快適に目覚めるには？

食事量が多かったり、脂肪の多い食事は、消化に時間がかかり、目もたれ・不眠・翌朝の食欲低下につながる

▶勤務終了後（＝夕食）

業務が終了後、すぐに寝る場合は油・脂質が多い食事については胃もたれの原因となり翌日の朝食を食べられなくなります。すぐに寝ない場合でも体や頭を動かさないためエネルギーが余剰になりがちです。食事の量を少なめを意識し、朝食をしっかり摂りましょう。

肥満防止には？

エネルギーをとりすぎると睡眠中の消費エネルギー量は少ないので、余ったエネルギーは、体脂肪として蓄えられる。
糖質や脂質は控えめに。

2-1.生活リズムの乱れと生活習慣病

- ▶体には、24時間周期のリズムをつくりだす「体内時計」のメカニズムが備わっています。

変則勤務や深夜勤務が続くと、食事や睡眠など生活のリズムが乱れ、「体内時計」が乱れやすくなります。

- ▶「体内時計」が乱れると肥満や高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病になるリスクが高まります。

- ▶乱れやすい「体内時計」をリセットするのは、朝の光と朝食、運動です。

しかし、変則勤務や深夜勤務では朝の光をお仕事前に浴びることができません。

お仕事前の食事＝朝食を摂ることで、「仕事を始める時間が朝だ」と体に感じさせることがより大切です。

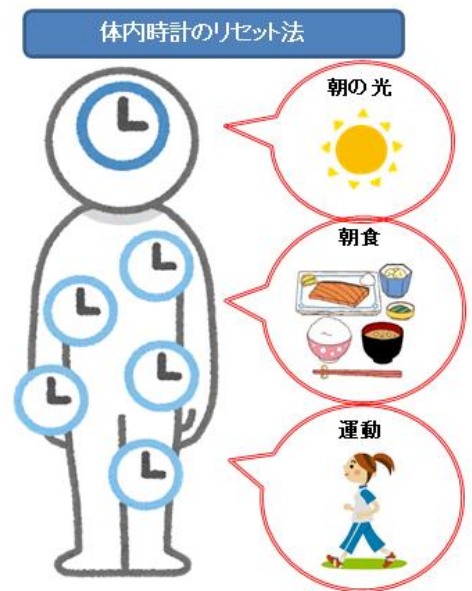
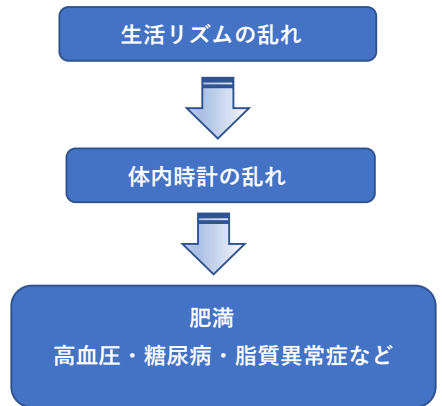
- ▶体内時計とリセットするお仕事前の食事＝朝食に おすすめなのは炭水化物+高たんぱく質

コンビニで買ってから職場に行かれるならば

炭水化物 → 鮭のおにぎり・ツナサンドなどおかずの要素のあるもの

たんぱく質 → 牛乳、ヨーグルト、豆乳、ゆでたまご、

プラスできればビタミン・ミネラル→サラダ、野菜ジュースなど



2-2. 高血圧の人の食事のポイント

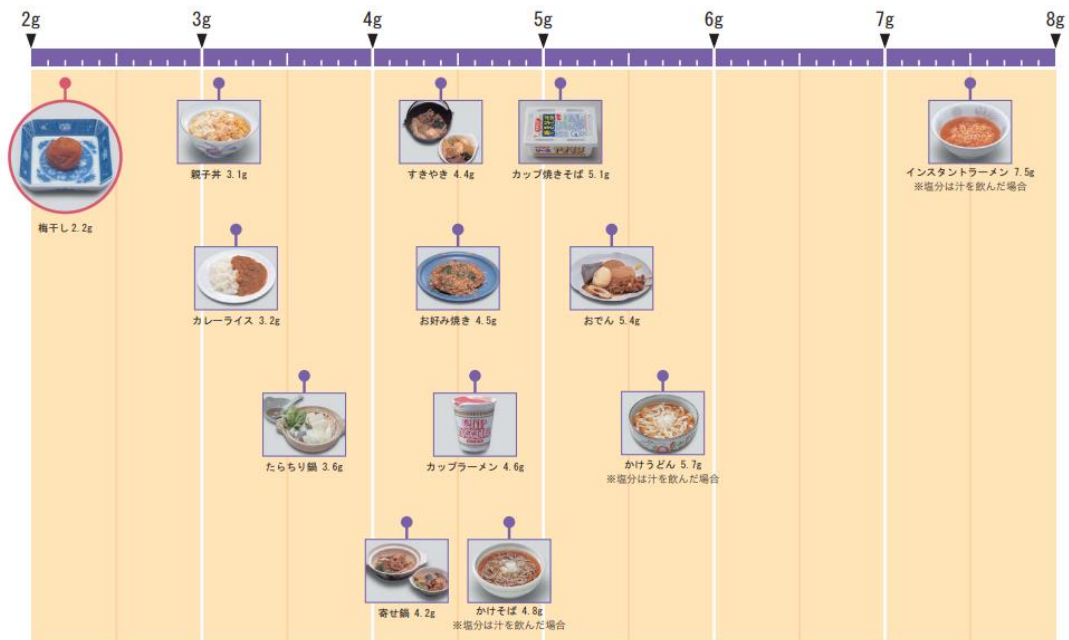
▶ 高血圧の定義

診察室での高血圧の基準（140/90mmHg以上）

- ▶ 手軽に食べられるカップラーメン等は塩分も多い塩分の過剰摂取には注意が必要。塩に含まれるナトリウムが体内の水分を貯留させ血液量が増えることで、心臓がより高い圧で血液を全身に送る必要が出てくるためです。

食塩の摂取目標量は

女性：6.5g未満/日 男性：7.5g未満/日 下に食品と塩分を例示します。



- ▶ 野菜・海藻・豆類には血圧を上げる原因になるナトリウムを体外に排泄させるカリウムが多く含まれています。カップラーメンのときも野菜サラダをプラスしましょう。



2-3.糖尿病の人の食事のポイント

▶糖尿病の定義

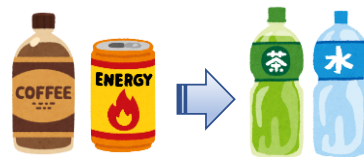
HbA1c (6.5%以上) かつ空腹時血糖 (126mg/dl以上) ならば糖尿病

- ▶小腹がすいたときに食べる間食の甘いものや眠気ざましの加糖コーヒー、エナジードリンクなどは砂糖の含有量が多く血糖値を急激に上げるので注意が必要です。

血糖値が急激に上昇すると、それを急激に下げようとする作用が働きます。この血糖値の乱高下は、眠気や集中力の低下、いろいろ、空腹感といった体の不調を起こしやすくなります。

間食には糖質が少なくたんぱく質が多い、ゆで卵、ナッツ類（無塩）乳製品（ヨーグルトやチーズなど）など食事の分食として考え、栄養補給できるようなものをおすすめです。

また、飲みものは無糖のものにしましょう。



- ▶野菜・海藻・きのこ類は低カロリーで食後の血糖の上昇を抑えてくれる食物繊維が豊富です。食事の際、最初によくかんで食べることで、食べ過ぎ防止にもつながります。

2-4. コレステロールが高い (脂質異常症) の人の食事のポイント

▶コレステロールが高い(脂質異常症)の定義

血中脂質 ; LDL140mg/dl以上、中性脂肪150mg/dl以上、HDL40mg/dl未満

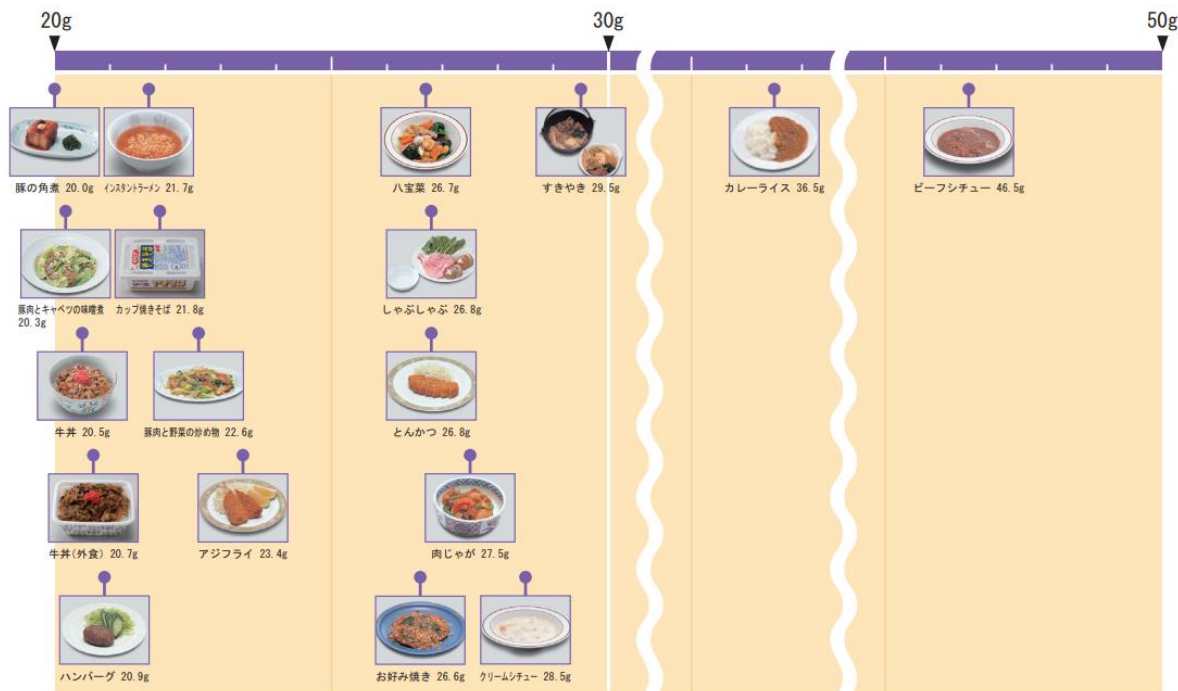
▶脂質の目標摂取量は1日の必要なエネルギーの20~30%です。

1日の必要エネルギーが2,000kcalの場合

脂質の20~30%の値を計算すると、400~600kcalとなり、脂質は1gで約9kcalなので、脂質量にすると1日44.4~66.7gになります。

脂っぽいものは、夜遅い時間に見るとおいしそうに見えますが、高脂質、高カロリーですので注意が必要です。

下に食品と脂質量を例示します。



▶脂質の質にも注意しよう。

植物油や魚油に多く含まれる不飽和脂肪酸には、血液中の中性脂肪やコレステロールを低下させる働きもありますが、動物性脂肪に多い飽和脂肪酸は、血液中の中性脂肪やコレステロールを増加させるので、摂りすぎないように注意しましょう。

参考文献：

1. 変則的な勤務(夜勤)の方向けの食事のとり方について
日本健康開発財団 中央健康増進室 平井陽子、鈴木直子
2. 深夜勤務者のための食生活ブック
東京労災病院治療就労両立支援センター

引用文献：

1. らくらく食生活サポートマニュアル
社団法人日本栄養士会

初版 2022/12/16