

睡眠と体内リズムが健康を支える

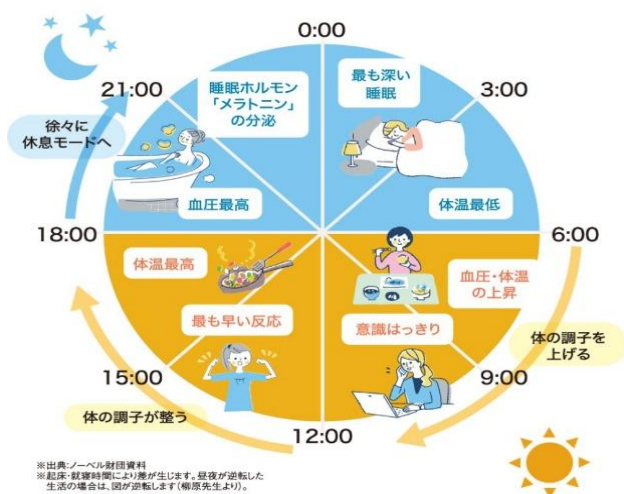
こんにちは！管理栄養士の櫻井です。

睡眠と栄養は健康の大切な土台であり、慢性的な睡眠不足は心身のホルモンバランスや代謝に影響を与え食生活や栄養状態に大きな変化をもたらします。

★ 睡眠時間は長すぎても短すぎても健康リスクに関連するため7～9時間を目安に ★
(必要な睡眠時間には個人差があります)



体内時計がつくり出す24時間の生体リズム



24時間周期で繰り返される体内時計は睡眠起床ホルモン分泌などを自然にコントロールしています。

🕒 体内時計と社会的ジェットラグ 🕒

休日に寝だめをし平日と休日の就床起床時刻のズレが大きいと、体内時計と生活時間があわなくなり、眠気や疲労感につながる可能性があります。このことから夜勤を伴うシフトワークは日勤帯に比べ体への負担が大きいと考えられています

🍎 変則勤務の体内時計と食事のタイミング 🍎

・食事の時間をできるだけ規則的にし体内時計に配慮した食生活をこころがけましょう。
日中に食事を取り、深夜から明け方の食事はできるだけ控えめにすることが望ましいです。

💡 リズムを整えるコツ 💡

- 朝の光を浴びる
- 日中は適度に活動
- 夜は照明・スマホを控えめに
- 休日も起床時刻を大きくずらさない



睡眠と免疫

睡眠は免疫機能や体の回復を支えます。
睡眠不足が続くと、集中力や体調に影響することがあります。

