

時間栄養学セミナーでのQ&A

質問	回答
<p>1 (指導する立場にあるのですが) 指導対象者の主婦の方について、家事に振り回されてしまい、どうしても朝食の時間・夕食の時間が時間栄養学に合わないことが多いです。例えば朝起きてから2-3時間後の朝ご飯になってしまう、旦那さんが帰って来る20時以降の夕飯とになってしまうようです。そのような場合、どういったアドバイスを行うと良いのでしょうか？</p>	<p>根拠をきちんと示すことが大事です。価値が分かれば試してもらえます。ただ食べた方が良く伝えてもなかなか響かないため、時間栄養学に即した時間で食べることで午前中のパフォーマンスが上がる、同じ家事をやるとしても食べてからの方が捗る、食べると体温が上がって肌の調子が良くなり化粧のノリが良くなる、筋肉が付いて脂肪が付き辛くなる等、時間栄養学を守ることの魅力を伝えることが一番だと思います。また、早く効果を実感しやすいので、具体的には一週間でもチャレンジしてもらえば体感できる変化が現れるので、根拠を示して短いスパンで体感してもらうことも大切です。</p>
<p>2 20時以降は血糖値が上昇しやすいと講演の中で伺いましたが、夜勤者の方でも同様でしょうか？シフト勤務でも体内時計を維持するための具体的なアドバイスがあれば、是非教えてください。</p>	<p>シフト勤務にも種類がありますが、不規則なシフトの場合は、ジャストタイムに合わせる日をきちんと設定することが大事です。日勤の日はジャストタイムにしっかりと合わせることで、仮にその他の日の生活リズムが乱れたとしても体内時計は良いリズムを刻むことができます。もし夜勤で固定されるシフトの場合は、そのまま時間をずらすだけです。セミナーでお話した「朝食」の定義ですが、正確に言いますと「絶食後の食事1食目」を指しており、夜勤の方で、夜の10時に食べるのが1食目であればそれが朝食と同義になり、そのままスライドしてリズムを整えてもらえれば問題ありません。</p>
<p>3 従業員の中で（春から秋は農作業のため）朝4時に起きています方がいるのですが、その場合でも起床から1時間以内に朝食を食べるという生活が望ましいのでしょうか？</p>	<p>その生活がある程度続くのであれば、4時が起床タイミングとなりますので起床から1時間以内に済ませる生活でよいと思います。</p>
<p>4 従業員の中で、夕食を会社で済ませたのち、帰宅後にもカップラーメンやポテトチップスを食べるような生活の従業員に対してはどのような指導を行うべきでしょうか？</p>	<p>夕食を食べた後でもなおお腹が空く場合、それは夕食が足りないということです。そのため、まずは食べる量・接種カロリーを増やし方法が有効かと思えます。</p>
<p>5 健康面で改善が必要な方ほど取り組み意欲が低く、どんなに良いツールを提供してもそれを活用した行動変容になかなか繋がりがありません。特に取り組み意欲の低い方への動機付けとして、工夫ができることがあれば教えてください。</p>	<p>体調チェックに目を向けてもらうことが重要です。健康には興味がなくても好きな仕事や趣味があれば、そのために良いコンディションでいたいというモチベーションを保つことができます。あくまで健康がゴールではなく、その先にある目的・その人が興味を持っていることにフォーカスしてあげることが動機付けとしては有効です。</p>
<p>6 アルコールを飲む代わりに炭水化物を食べない方がいるのですが、そのような方にはどのようなアドバイスを行うべきでしょうか？</p>	<p>例えば、夜に炭水化物の摂取を抜いてしまうと、寝ている間のエネルギー消費にたんぱく質を使っていくこととなります。そうなってしまった場合、どんどんと筋肉が減ってしまい代謝の低下に繋がります。そのため、ある程度の糖質は接種した方が良く、もし飲酒が遅い時間帯であれば（夕食時に）補食として炭水化物を取っておくことが理想だと思います。</p>
<p>7 ジャストタイムを示す項目はいくつあるのでしょうか？また、特定保健指導の際にも有効なんでしょうか？</p>	<p>ジャストタイムを示すのは起床・就寝・朝食・昼食・夕食の5つです。また、特定保健指導の際にも有効な考え方です。</p>
<p>8 従業員の仕事のパフォーマンスが上がることは、企業にとって非常に重要なことだと思います。時間栄養学を実践すれば業務パフォーマンス(生産性)が向上するというお話がありましたが、その理由についてもう少し説明をお願いいたします。</p>	<p>プレゼンティーズムと呼ばれる「仕事には来ているが体調が優れない人」が非常に多く、このプレゼンティーズムをコスト換算して算出される損失コストが非常に大きいことが国の取り組みの中で分かってきております。また、プレゼンティーズムに最も影響を与えるのが主観的健康観であることもデータで明らかになっています。その主観的健康観は、体内時計を整えて体調改善することで向上しますので、つまり、体内時計を整えることがプレゼンティーズムを改善し、業務パフォーマンス・労働生産性の向上につながると考えております。</p>