

夏休みの生活はいかがだったでしょうか。夏休みのまとまった時間を利用して、食事作りや準備・片付け等に取り組んだ家庭もあると思います。ご家庭の人気料理を第二中学校の給食に登場させたい方は、ぜひお知らせください。

ソーシャル・ジェットラグという言葉を知っていますか？



ソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ぼけ）とは、平日と休日との就寝・起床の生活リズムのズレを指す言葉です。時差ぼけとは本来、海外旅行などによって時差のある地域を移動した時に起こる心身の不調を指します。近年海外旅行をしていないのに、このような状態になっている人が多

がわかり、少しずつ広まってきました。

例えば、平日と比べて休日（金・土曜日の夜）の就寝時間が1時間遅くて、次の日の起床時間も1時間遅い場合、ソーシャル・ジェットラグは「1時間」となります。（寝るのが同じ時刻でも起きるのが1時間遅い場合は「30分」となります。）この場合、自分の身体は毎週中国の上海（シャンハイ）やシンガポールに旅行に行っているのと同じような感覚になるようです。



海外に行かなくても時差ぼけを体験できるなんて面白い話ですが、ソーシャル・ジェットラグが続く状態は、毎週末海外へ行くようなことです。これは身体への負担となり、気持ちの落ち込みや日中の集中力の低下として自分へ返ってきます。月曜日が何となく気が重いというのはこのようなことが関係しているかもしれません。



早起き + 朝ごはん



ソーシャル・ジェットラグが起こらないために家庭でできることを考えてみましょう。「土曜日くらい少し遅くまで寝かせてあげよう」というのは親心ですが、休日もいつもと同じ時間に起きることが大切です。これは朝日を浴びることと朝ごはんを食べることが、**体内時計**※をリセットするからです。その上で、睡眠時間が足りていない場合は夜に寝るのが遅くならない範囲で昼寝をしましょう。15時頃までの昼寝なら就寝への影響は少ないそうです。

朝ごはんは1日3回ある食事の1回ということだけでなく、睡眠にも関わっている重要な食事です。何を食べるかということと同じくらい、いつ食べるかということも大切にしていただければと思います。

※体内時計…私たちの身体にある生活リズムを司るもの。24時間よりも少し長い。

食育とSDGs

～食育ピクトグラム～

8 食べ残しをなくそう



9 産地を応援しよう

