

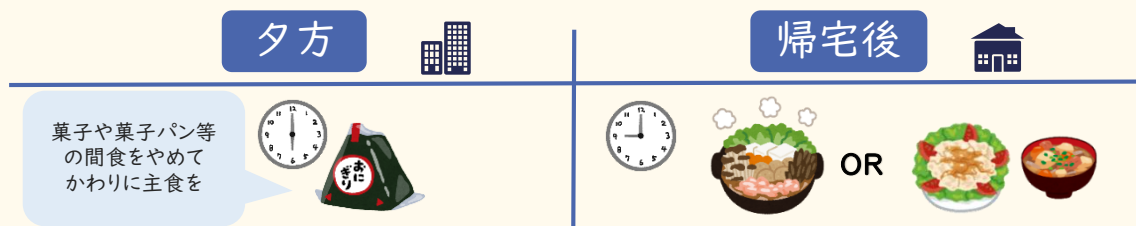


夜遅い時間の食事管理のポイント

同じカロリーの食事でも食べる時間帯によって体脂肪への影響が異なります。特に夜遅い時間の食事は太りやすくなりますので、一つでもできそうなことを取り入れてみましょう。

パターン1 夕食を2回に分けて食べる(分食)

帰宅が遅くなる時は、可能であれば、夕食を2回に分けてとることもお勧めです。ポイントは、エネルギーを使う夕方時間帯におにぎりなどの主食を先にとり、帰宅後は蛋白質、野菜類中心の主菜・副菜をメインとした食事内容にすることです。空腹感を抑えることや、間食を予防することにもつながります。



パターン2 帰宅後の夕食のカロリーは500~600Kcalを目安にする(パターン1が難しい場合)

定食スタイル(主食+主菜+副菜)にすると自然と栄養バランスも整いやすくなるためお勧めです。

■主食

適量(ごはん一膳150g以内)で、食物繊維の豊富な玄米や雑穀入りごはんに変える

■主菜

脂肪の多い肉や油を多く使ったメニューは控える

- ・肉は鶏胸肉>豚牛のヒレ肉、モモ肉>ひき肉、ばら肉の順に脂が控えられます
- ・煮物、蒸し物、焼き物を中心にする(電子レンジでの調理もおすすめ)
- ・肉だけに偏らず、魚や大豆製品もメイン食材として積極的に取り入れる

■野菜

野菜の一品を必ずとる



その他の健康情報は
こちらから▼

