

# 夜遅く食べる方に ~かしこく食べよう~

遅い時間に食べる夕食は、空腹感から早食いやどか食いをしがちでエネルギーのとりすぎになる危険性があります。逆に、たくさん食べなくても太りやすくなる可能性があります。

これは、身体の中のBMAL 1 というたんぱく質が、夜9時以降に増加し、食べたものを脂肪として体内にため込みやすくするためといわれています。

そのため、遅い時間に食べる食事が続くと、身体に脂肪がたまって**肥満**や**糖尿病などの生活習慣病**になりやすくなります。



**夜遅く食べても太らない  
食べ方ってあるの~?!**

## Check1

遅くなるとわかっているときは、夕方に主食(おにぎりなど)を軽く食べる

- ✓ 腹持ちがよいので、遅く食べる時の食べ過ぎを防ぎます。
- ✓ 夜は、更に低脂肪のおかず、野菜料理を選ぶとよいでしょう。

## Check2



食べる順番

を変えて、まずは野菜から食べる「ベジファースト」がおすすめ

- ✓ 汁物やお茶でお腹を落ち着かせてから食べ始めるとよいでしょう。
- ✓ ひと口目は、食物繊維の多い野菜料理から食べ始めると、満腹感が得られ、急激な血糖上昇を防ぎます。

## Check3



夜とる炭水化物は脂肪に変わる主食は最低限に

- ✓ 菓子パンやお菓子は即、脂肪へ…。
- ✓ 主食・主菜・副菜がそろった食事を選んで、主食は最後、できればお粥や雑炊など消化の良いものに。
- ✓ ごはんの代わりに納豆等のたんぱく質のおかずに変えるのもおすすめ。

## Check4



食べる量を変える  
栄養成分表示を確認する

栄養成分表示(1食当たり)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 550kcal |
| たんぱく質 | 16.6g   |
| 脂質    | 12.0g   |
| 炭水化物  | 78.9g   |
| 食塩相当量 | 2.5g    |

- ✓ 夜9時を過ぎたら、1食600kcal以下を目安に食べる量を調整します。
- ✓ カロリーや脂質、炭水化物、塩分等表示を確認して、多くないものを選びましょう。

# コンビニやスーパーのおすすめ惣菜活用術！

～ 賢く選んで脱メタボ、疲れ知らずの身体づくりに～



メニューも多種多様、選択肢が豊富なだけに気分買いしがち・・・でも、遅い夕食ほど身体を気にかけて選びたいものです。特に、主食の重ね食べ、主菜の重ね食べはメタボまっしぐらです！ポイントは、主食・主菜・副菜をそろえること、そして、「足りない栄養を足し、余計なカロリーを引く」という視点を持つことです。

## パターンA 1品ものに野菜料理をプラス

カツ丼 や 焼きそば + サラダ や ひじきの煮物 や ほうれん草のお浸し

## パターンB ヘルシーメニューの組み合わせ例

おにぎり + 冷や奴 や 納豆 + 具たくさん野菜スープ や おでん(大根、こんにゃく、昆布など)

## パターンC 100%野菜ジュースの活用

さらに見た目に主食：主菜：副菜 = 3：1：2のお弁当がベスト

サンドイッチ や お寿司 や 幕の内弁当 + 100%野菜ジュース

## パターンD 間食をヘルシーチェンジ

菓子パン 糖質や脂肪分が多いもの から ビタミンやカルシウムが補えるものへ

各種デザート・スイーツ や チョコレート → ヨーグルト や プロセスチーズ や バナナ

