

夕食が遅い時間になる時のポイント

? なぜ夕食を遅い時間にとると太りやすいのか？

人間の身体は夜間に消化管の機能が活発になり、食べたものの栄養が消化吸収されやすいようになっています。また、夜遅くにたくさん食べてしまうと、翌朝、起きたときに空腹を感じず、朝食が食べられない原因になり、1日の食事回数が減ることで、太りやすくなってしまいうという悪循環に陥りやすくなります。夕食が21時以降になる場合や、減量を考える人は夕食を500kcal程度におさえましょう。

パターン

①

夕食を早くとり (700~800kcal くらいを目安に)

思い切って発想を変え、20時までには夕食をとってしまいましょう。なるべく毎日同じような物が続かないようにし、できるだけあっさりしたメニューを選ぶよう心がけましょう。

買ってくる場合



幕の内弁当 (600kcal)



おにぎり (1個 170kcal)



焼鳥 (160kcal)



サラダ (70kcal)

外食をする場合



焼魚定食 (600kcal)



野菜炒め定食 (610kcal)

パターン

②

夕食を2回に分けてとり

食事は自宅でもりたい、という方にはこの方法がおすすめです。18時から19時位に軽食をとり、帰宅後は野菜たっぷりのおかずを食べ、主食は控えめにしましょう。

おすすめの軽食 (いずれか1品 200~300kcalを目安に)



おにぎり



クラッカー



かけうどん、蕎麦



サンドイッチ

帰宅後にとりたいおかず (主菜1品と副菜1~2品。500kcalを目安に)



焼き魚 (280kcal)



冷奴 (1/2丁 80kcal)



酢の物 (30kcal)



筑前煮 (130kcal)



お浸し (30kcal)



肉野菜炒め (210kcal)

主菜 (1品)

副菜 (1~2品)

夕食を遅い時間にとる

(500~600kcal くらいを目安に)

遅い時間に夕食をとる場合のポイントは、カロリーを控えめにし、野菜を多くとることです

外食をする場合

和定食もおすすりです。大盛りごはんは止め、揚げ物も控えましょう



ミニ丼ぶり
(470kcal)



サラダ
(70kcal)



具沢山の麺類
(490kcal)

買ってきて食べる場合

主食・主菜・副菜がそろうように単品で組み合わせてみましょう。野菜の惣菜を1品以上とりましょう



おにぎり
(170kcal)



肉団子
(260kcal)



おでん
(210kcal)



お浸し
(30kcal)

自宅で食べる場合

- 揚げ物など油の多い料理はできるだけ避けるようにしましょう
(サラダにかけるマヨネーズやドレッシングのカロリーや塩分に注意しましょう)
- ご飯は少なめにし腹七分を心がけましょう



刺身
(まぐろ赤身+トロの場合 250kcal)



酢の物
(30kcal)



鍋物
(水炊きの場合 330kcal)

その他のアルコールや果物は？

- アルコールは、控えめにしましょう
- アルコールを飲む場合は、主食(ご飯、麺類など)は控えめにしましょう
- 果物は夕食後より朝食後にとるのがおすすめです



早食いや食べ過ぎを防ぐには

- ゆっくりよく噛む
- 一口食べたらずを置く
- 汁物や水分を先にとる
- 大皿盛りではなく、一皿ずつ分けて盛る
- ながら食いはしない
- 会話をしたり、リラックスした気分で食べる

試してみ
ましょう！

