夜遅い食事のときは

遅い時間の夕食は、空腹感から「早食い」や「どか食い」をしがちで、エネルギーの

過剰摂取になりやすいという問題があります。そのため、過剰にとったエネルギーが

体脂肪として蓄積されやすく、肥満や生活習慣病につながりかねません。

また、夜遅い食事は、朝食が食べられなくなる原因となり、食事のリズムに影響します。

食べ方と内容に工夫が必要です。

どうしても夕食が遅くなるとき…摂り方のポイント

●夕方に軽い食事をとる（目安は２００ｋｃａｌ前後）

おにぎり、サンドイッチ、そば、牛乳、ヨーグルト、バナナ、野菜ジュースなど

●遅い時間の夕食では、低エネルギーの軽い食事をとる

野菜を中心に、豆腐や魚などで軽めに

・油を多く使った料理を控える　・脂身の多い肉は控える　・主菜は低脂肪の食材で（白身魚、いか、えび、豆腐など）　・野菜を一緒に食べる　・きのこや海藻類を取り入れる　・先に汁物やお茶を飲む

外食・中食の多い方は

外食や中食（調理された食品を購入して持ち帰り、家庭の食卓で 食べる食事のこと）は脂肪分や塩分が多いので、組み合わせを考えて利用しましょう。

●一品ものより定食を

バランスのよい食事は、主食１品＋副菜２品+主菜１品＋牛乳･乳製品か果物

●野菜・乳製品・果物をプラスしてみて！

ファストフードなら…サラダやスープで野菜をプラス！

フライドポテトは小さめ、ドリンクは牛乳や野菜ジュースを

コンビニでは…おにぎりやパンと一緒に、肉や魚、卵、豆腐のおかずや野菜も

ファミリーレストランでは…サラダや野菜炒めなどのサイドメニューを利用する

和食店では…しょうゆをつけない、漬物、佃煮を残すなどで塩分カット！

中華料理では…油が多いので、摂り過ぎに注意して、酢の物、和え物、スープなどを組み合わせて

品川保健センター☎3474-2902・大井保健センター☎3772-2666・荏原保健センター☎3788-7015

音声コードは、ご使用の端末の機種やオペレーティングシステムのバージョンにより、正しく読み上げられない場合があります。