

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時…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

- ・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)
- ・野菜と一緒に食べる
- ・きのこや海藻類を取り入れる
- ・先に汁物やお茶を飲む

野菜を中心に、豆腐や魚などで軽めに



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ください!

- ・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

