

# 夕食が遅い時の食事の工夫

～空腹による早食い・ドカ食いを防ぐ～

## 遅い時間の夕食は、なぜ太りやすい？

- ◆昼食から夕食まで長時間空くため、強い空腹感から早食いやドカ食いを  
してしまい、エネルギーの過剰につながってしまいます。
- ◆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。  
そのため、夜間にたくさん食べると太りやすいのです。
- ◆食事をしてから就寝までの時間が短く、食べたもののエネルギーが  
消費されずに脂肪として残ってしまいます。



## 夕食が遅くなる時は、こんな対策を

夕食を2回に分けて食べてみましょう！



### ●ステップ1：夕方に軽い食事をとる・・・目安は 200kcal 前後

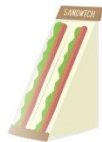
夕方の空腹を感じる時間（17時～18時）に食べ物を口にするこ  
とで、空腹感がやわらぎ、夕食時の早食いやドカ食いを防ぎます。

#### 【おすすめ補食】

おにぎり（1個）



サンドイッチ（小）



牛乳



ヨーグルト

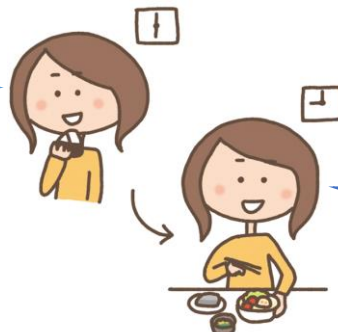


くだもの



### ●ステップ2：夕食では、夕方の食事分を差し引いた低エネルギーの食事をとる

夕方おにぎり 1個食べる



夕食でご飯をその分減らす

## 食事を低エネルギーにおさえる工夫

### 油を多く使った料理を控える

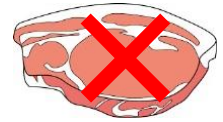
油を多く使う揚げ物、パスタ類などは控えましょう。  
焼く、茹でる、蒸すなどの調理法がおすすめです。



### 脂肪の多い肉類を控える

肉は食べる部位によって、脂肪の含有量が違い、エネルギー量が大きく異なります。

豚肉や牛肉を食べるなら、モモ肉やヒレ肉を、鶏肉なら皮を除くと脂肪が少なくなります。



### 主菜は低脂肪の食材で

白身魚やいか、えび、豆腐や納豆、野菜の煮物など脂肪の少ない食品を主菜にしましょう。



### 野菜をしっかり食べる

昼食が外食という人は、どうしても野菜が不足しがちです。

煮物やお浸し、温野菜サラダ、汁物に入れるなどして食べてみましょう。



### きのこや海藻類を取り入れる

きのこや海藻類は、低エネルギーなうえ、不足しがちな食物繊維が豊富に含まれています。

かみごたえもあり、早食いの防止にもなるので、おすすめです。



### 汁物を添える

空腹で食卓に向かうと、つい早食いになってしまいます。

温かい汁物でまずお腹を落ち着かせ、ゆっくり食事を始めましょう。

