

# 毎日の夕食を振り返ってみよう♪ いつ頃?どんなもの食べてる?

Q 夜遅くに食べると  
・ 太りやすいって  
本当?



答えはYES。その理由には下記のことがあげられま

- ☆ 一般的に夜は活動量が減り、消費エネルギー量も少なくなるため
- ☆ 午後10時から深夜にかけて、BMAL-1(脂肪細胞に脂肪をため込む働きのあるたんぱく質)が多く分泌されるため



Q どんな夕食が  
・ 理想的?

## 低エネルギー、低脂肪で消化によいものを♪



- 1. 油っこい料理を控えよう♪**  
茹でる・蒸す・煮る・焼くなどなるべく油を控えた調理法を利用しましょう。また、脂肪の多い食品は控えましょう。
- 2. 野菜をたっぷりとりよう♪**  
食物繊維の豊富な野菜は急激な血糖の上昇を抑えてくれます。
- 3. 具たくさんの汁ものをとり入れよう♪**  
温かい汁ものは、満腹感や満足感が得られます。食材に熱を通すことで消化を助け胃腸への負担を軽くします。

**4. 食べすぎに注意しよう♪**  
おかわりをせず、ご飯は普通茶碗1杯(150gくらい)にしましょう。



Q 遅くなる時は  
・ どうすればいい?

## 夕食を2回に分けよう♪

食事と食事の間隔があき、空腹状態が続くと、体は飢餓状態に備えエネルギーをため込む力が強まります。夕食が遅くなる時には、下記を参考に工夫してみましょう。

1. まずは夕方に...  
**主食中心の食事**



2. 家に帰ってから...  
**消化のよい食事**

**おすすめ献立例**  
鮭おにぎり、手巻き寿司、  
サンドイッチなど

**おすすめ献立例**  
野菜スープ、野菜中心の煮物など



菓子パンや菓子類は避けよう。



食事はゆっくり、よくかんで! 食べ過ぎないようにしよう!