

遅い時間の食事の工夫

遅い時間の夕食は、体に負担をかけてしまいます。

夕食は、夜 21 時までに済ませていますか？

仕事が忙しく、どうしても夕食が遅くなってしまう方は、体調管理が心配ですね。肥満や生活習慣病の予防のために、遅い時間の食事は、低エネルギーに抑え、朝食や昼食でしっかり栄養を補給することが大切です。

どうして遅い夕食がいけないの？



遅い時間に夕食を食べる場合、かなりお腹が空いていますね。空腹を満たすために、勢いよく食べてしまいがちです。その結果、エネルギーの過剰摂取から、体脂肪が蓄積しやすくなり、肥満やメタボリックシンドローム、生活習慣病の原因にもつながってしまいます。

遅い時間の夕食



太りやすい



栄養が偏りがち

夕食が遅くなり、簡単に早く空腹を満たしたい場合、外食やインスタント食品・コンビニメニューに頼ってしまうこともあるでしょう。

利用頻度は、いかがでしょうか？

この場合、好みがちで、毎回同じメニューになりがちで、食べやすい炭水化物が多くなっていませんか？



21時以降に気をつけよう

遅い時間の夕食の食べ方

■ 最初に食物繊維を食べましょう。

煮物・お浸し、温野菜サラダ、具たくさんスープなど

急激な血糖値の上昇や食べ過ぎを防ぐことができます。

食物繊維の多い食材を良く噛んで食べることで、早食いの防止にもつながります。



■ 炭水化物は、野菜類の後がよいでしょう。

夕方のエネルギー補給に、おにぎりやパンなどの炭水化物だけ補給し、遅い時間は、炭水化物以外の栄養素を補給するのがおすすめです。

ごはんには食物繊維の多い玄米や雑穀を加えると、血糖の上昇が緩やかになります。

■ 高脂肪のおかずは控えましょう。

夜は、消化力が落ちています。肉料理や揚げ物などの油脂の多い食事は、消化しにくいいため胃がもたれやすく、体脂肪として蓄積されやすくなります。

白身魚のホイル焼き・湯豆腐など

脂肪の少ない高タンパク質の食材を選びましょう。

焼く・蒸す・ゆでるなどの調理法がおすすめです。



■ 高カロリーのおかずは、翌朝の食事に回しましょう。

夜遅い時間の帰宅後は、夜更かしをせずに、できるだけ睡眠時間を確保するように努めましょう。



翌朝の出勤前には、すっきり目覚めて、朝食の時間を確保できるとよいですね。朝食の量が増えても、朝はしっかり食べることでエネルギー代謝がよくなります。