

夕食が遅いときの食事の工夫

～夕食による早食い・どか食いを防ぐ～

遅い時間に食べる夕食をからだに負担をかけずおいしく食べるには、低エネルギーに抑えることがポイントです。また、夕食には1日の栄養バランスを整える大切な役割もあります。遅い時間の夕食の食べ方を考えてみましょう。

遅い時間の夕食は、なぜいけない？

- 遅い時間に食べる夕食は、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。
- また、ひとのからだは夜になると副交感神経が優位になり、昼間の食事より、食べたものがエネルギーとして蓄積されやすくなります。
- そのため、遅い時間に食べる夕食が続くと、過剰にとったエネルギーが体脂肪として蓄積され、肥満や生活習慣病を誘発しやすくなります。



夕食が遅くなるときの改善策 → 夕食を2回に分ける

STEP 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(5時から6時頃)に食べ物を口にする事で、夕食時の早食いやどか食いを防ぎます。

200kcal前後を目安にすると、夕食もある程度満足のいく食事をとることができるでしょう。

おすすめ軽食リスト



STEP 2

遅い時間の夕食では、夕方の食事分を差し引いた低エネルギーの食事をとる

夕方の食品でとったエネルギー量を差し引いた夕食にします。

1食のエネルギー所要量 約750kcal (40代男性の例)

夕方ににぎりを1個食べる (約200kcal)

夕食でごはんをその分減らして食べる (約550kcal)

STEP 1



STEP 2

