



●肥満者の割合

成人 現状値23.4%⇒14.5%

夜遅く 食事をとるときの工夫

夜遅い時間は食事からとったエネルギーが消費されにくく、余分なエネルギーは体脂肪として蓄積されやすくなります。そして油の多い食事は胃もたれしやすく、翌朝の食欲にも影響してしまいます。

仕事の都合などで、
夕食が遅くなってしまう場合は…

おすすめ料理: 刺身、焼き物、煮物、ホイル焼き、温野菜サラダ、
煮物、おひたし、和え物、味噌汁

●エネルギーや脂質が少なめのものを選びましょう！

主 食

白ごはん、おにぎり、うどん
〔控えよう!〕
パスタ、焼きそば、ラーメン、惣菜パンなど脂質が多い料理

主 菜

ももやヒレ肉、鶏は皮なしの胸肉やささみ、白身魚や魚介類、豆腐などの低脂肪食材の料理
〔控えよう!〕
バラ肉やロース肉、ひき肉など脂が多い部位の肉料理

副 菜

緑黄色野菜、淡色野菜、きのこ、海藻など色々そろえてたっぷり
〔控えよう!〕
芋類、かぼちゃなど炭水化物が多いもの、天ぷら、ポテトサラダ

※裏面もあります

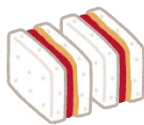
●夕方に軽い食事をとりましょう！

夕方5～6時頃に軽く食事をすることで、空腹時のエネルギー補給となり、晩ご飯の食べ過ぎを防ぐことができます。

補食のおすすめは・・・



おにぎり 1 個



サンドイッチ



バナナ



野菜ジュース



牛乳



ヨーグルト



栄養補助食品

●夕方の補食は 200kcal までを目安にしましょう！

栄養成分表示で確認できるものは確認しましょう。

菓子パン、スナック菓子などカロリーが高いものをとると、夕食がおろそかになって生活リズムが乱れたり、カロリーオーバーになることがあります。

栄養成分表示 1食(10g)あたり	
熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

●補食でとったエネルギー分は、晩ご飯からマイナスしましょう！

1食あたりエネルギーの目安 700～800kcal - 補食 200kcal

= 遅い時間の晩ご飯のエネルギー目安は・・・500～600kcal