

遅い夕食の工夫！

人のからだは、昼は交感神経が優位になりエネルギーを消費するように働き、夜は副交感神経が優位になり、エネルギーをためこむように働くため、遅い時間の食事は体脂肪が蓄積されやすくなります。夕食が遅くなる場合には、夕方軽く食事をし、帰宅してから夕方食べた分を差し引いて食べましょう。夕方軽く食べることで、帰宅後の食事での早食いや、ドカ食いを防ぐことにもつながります。

夕食を2回に分ける方法

18:00

夕方に軽く食べる

夕方の休憩時間などを利用し軽く食べる。
菓子やジュース・菓子パンなど、糖分や脂肪のとり過ぎになるものは控える。

主食



おすすめの補食

夕食の主食を夕方とる



不足しがちな、
乳製品や果物をとる



NG!

×糖・脂

菓子や菓子パンなどは控えましょう



22:00

帰宅して夕方の分を差し引いて食べる

夕方食べた分を差し引く。脂肪の少ない食材を使って油を控えた料理にする。

主食

なし

主菜



副菜



副菜



工夫してエネルギーダウン↓

家族と別メニューにしなくても、料理の途中に取り分ける方法や、低エネルギーの置き換え食材を準備しておくことで、無理なくエネルギーを減らす事ができます。

成長期の子供のメニュー



大人のメニュー



—505kcal

	kcal
ごはん 250 g	400
みそ汁	50
鶏のから揚げ	350
ポテトサラダ	200
合計	1000

- ①ごはんを減らす
- ②油を減らす
揚げ物⇒網焼き
- ③油と糖質を減らす
ポテトサラダ⇒めかぶ

	kcal
ごはん 150 g	240
みそ汁	50
鶏の網焼き	200
めかぶ	5
合計	495

- ・主食のご飯の量を減らす
- ・家族は唐揚げ：鶏肉に衣を付けずに網焼きにする・・・150kcal減↓
- ・ポテトサラダ：めかぶやもずくなどにチェンジする。又は、マヨネーズを加えず、こふき芋に！
合計500kcal程のエネルギーを減らすことができます。

おすすめの主菜！

油料理を控え、魚や大豆食品中心にする。肉は低脂肪を選ぶ。

おすすめの副菜！

海藻・きのこ類も加えて、お浸しやスープ、煮物、温野菜など、油を控えた料理にする。

魚



焼き魚

刺身

ホイル焼き

煮魚

大豆食品



冷ややっこ



納豆



高野豆腐

肉



とりむね肉の網焼き



蒸しどりのサラダ



サラダ
ノンオイルで！



ひじきの煮物



大根おろし



切り干し大根



青菜のお浸し



具沢山味噌汁