

夕食の食べ方を見直そう！

夕食後は活動量が少なく、消費エネルギーが少ないので、夕食を満腹に食べたり、お酒やおつまみ、夕食後にスイーツまで食べてしまうような生活が続くと、内臓脂肪はどんどん蓄積されます。減量したい方は夕食を抑えることが大切です。野菜をたっぷり、魚、大豆食品を中心に油を控えた食事にしましょう。

500kcal程度の夕食の食卓例

自炊

魚・野菜中心に、油を控えましょう。

<p>主菜</p> <p>ぶりの照り焼き</p> <p>130kcal</p> 	<p>副菜</p> <p>お浸し</p> <p>30kcal</p> 
<p>主食</p> <p>ごはん(150g)</p> <p>240kcal</p> 	<p>野菜たっぷり味噌汁</p> <p>90kcal</p> 
<p>合計490kcal</p>	

テイクアウト・コンビニメニュー

弁当類は揚げ物や脂肪の多い肉を使った料理により高エネルギーの傾向があります。栄養成分表示でエネルギーを確認しましょう。単品を組み合わせて調整してみましょう。

<p>主菜</p> <p>レトルト さばのみそ煮</p> <p>200kcal</p> 	<p>副菜</p> <p>サラダ</p> <p>40kcal</p> <p>ノンオイル ドレッシング</p> 
<p>主食</p> <p>パックごはん (小) 150g</p> <p>240kcal</p> 	<p>もずく酢</p> <p>15kcal</p> 
<p>合計495kcal</p>	

夕食を低エネルギーにする方法！

夕食が9時過ぎになる人は、脂肪の少ない食材選びや量、そして調理方法を工夫しましょう！

主菜

- 大豆製品：納豆 1パック又は豆腐半丁
- 魚：低脂肪の魚 1切れ
- 卵：1個
- 肉：低脂肪の肉（鶏肉…ささ身・むね肉）
（豚肉・牛肉…もも・ヒレ）

主食

高カロリーな菓子パンを主食にしない。
炊き込みご飯や炒飯など味のついたご飯は
食べ過ぎてしまうので、注意。

副菜

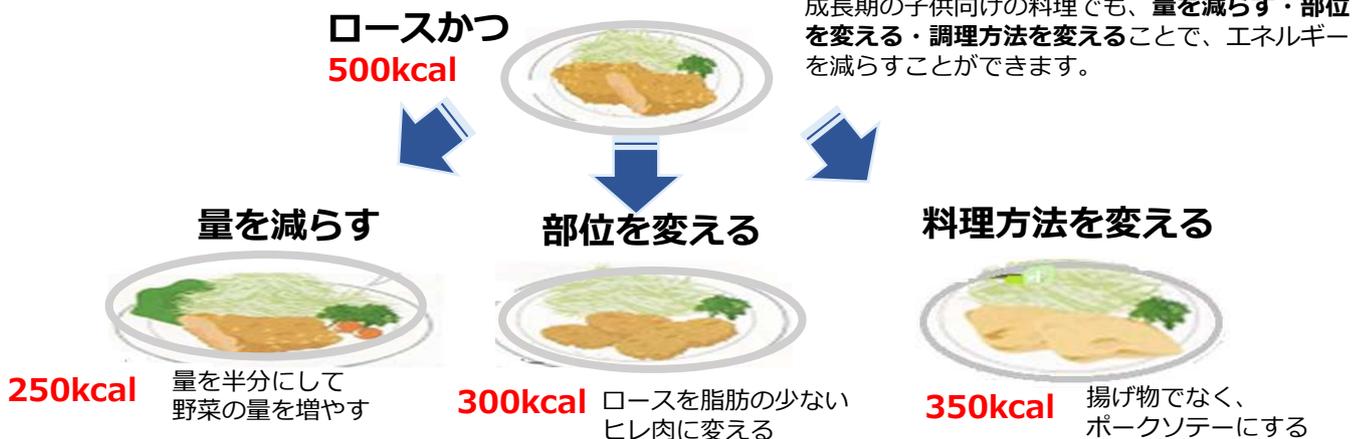
野菜・海藻・きのこなどをたっぷり
使って料理にボリュームを出す。



油脂類

蒸す・焼く・煮るなどの調理方法にして、油を控える。

量・部位・調理法を変えてエネルギーダウン！



肉の部位別カロリー



食べ方の工夫！

- ・汁物やお茶などの水分や、野菜料理を先にとって、おなかを落ち着かせる
- ・よくかんで食べる
- ・個々に盛り付ける

お茶や汁物から
先に！



もぐもぐ



個々に盛り付け