

上手な食事の選びかた

1. 体重が増える原因

摂取エネルギー > 消費エネルギー

体重を減らしていくためには、消費エネルギーを増やし、摂取エネルギーを減らす工夫が必要です。

1つでも実行していますか？

2. 太らないための食べ方

- できるだけ、1日3食規則正しく食べる
→同じカロリーの食事でも、まとめ食いは太ると言われています
- 満腹になるまで食べない（腹8分目）
- よく噛んで食べる（最低10回）まとめ食い、ながら食いはしない。
- 手の届きやすい場所に食べ物を置かない
- 深夜（寝る前）の飲食はひかえる
- 丼もの・揚げ物は週1～2回にする
- 外食のとき、「大盛り」はやめる
- お酒にもカロリーがあることを忘れない

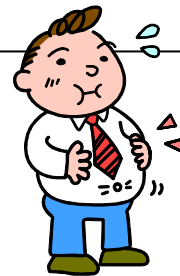


夜遅くに食べる食事には気をつけよう



よく、寝る前の食事や夜食は太りやすいと言われるのはなぜでしょう？

寝ている間は、副交感神経の働きでエネルギーを貯めこみやすい体になっています。特に寝る直前の食事は体に蓄積されやすいのです。また、満腹まで食べると消化に時間がかかるので、翌朝の胃もたれの原因、朝食抜きにもつながります。



体重のコントロールをする場合、できれば寝る2～3時間前までには食事を済ませておくことが理想的です。しかし、残業で遅くなる時、深夜の勤務をしている方などは、なかなかそうはいかないもの。そこで、夜遅くの食事の選び方、食べ方の注意点等をご紹介します。

その1

ボリュームのあるメニューは朝・昼で。夜遅く・寝る前の食事はあっさり済ませましょう。

オススメのメニュー

季節の鍋や湯豆腐
(150~200カロリー)



おかゆや雑炊
(約100カロリー)

煮物、おひたし、サラ
ダなどの野菜料理



味噌汁やスープ
100~150カロリー



市販品も賢く利用しましょう!
はるさめヌードル、おでん、野菜
ジュースなど

その2

家族の夕食の残りは、食べる内容と量に気をつけて!

→ 食べ方を変えるだけでも、体重はコントロールできますよ

家族の献立

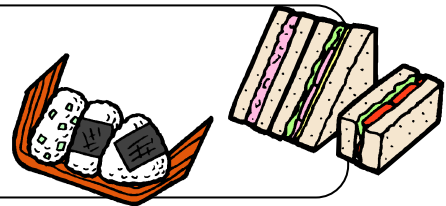
- ・ ハンバーグ
- ・ サラダ
- ・ おみそしる
- ・ ご飯
- ・ 煮物

寝る前に食べるなら、こうしよう!

- ・ ハンバーグは半分残す→残りは、翌朝に
- ・ ハンバーグをお豆腐に変える
- ・ サラダ・味噌汁・煮物は食べる
- ・ ご飯は軽めに→又は、食べないで翌朝に

その3

寝る前にドカンと食べないために、ひと工夫する
→遅くまで仕事をする時は、途中の休憩で軽く食事を



空腹時間が長くなると、寝る前についたたくさん食べてしまいますよね。途中、休憩時間が取れる場合には軽く食事をとり、寝る前には食べない、あるいは軽く食べる程度にします。

その4

アルコールは量に注意。休肝日を作りましょう

なかなか寝付けずにお酒を飲む方もいると思いますが、アルコールにもカロリーがあるので、飲み過ぎないように注意しましょう。

週に1~2回は休肝日を作ると、体への負担も軽くなりますよ。

