

夕食が遅いときの食事の工夫

～遅い時間の夕食の食べ方を考えてみましょう～

Q どうして遅い時間の夕食はいけないの？



A. それはね、遅い時間の夕食は空腹感から早食いやドカ食いをしがちで、食べ過ぎ = エネルギーの過剰摂取になりやすいからよ。そして過剰に摂取したエネルギーは体脂肪として蓄積されやすいのよ。

だからパパは夜いっぱい食べて、お腹がポニョポニョしてるんだ



こんな時の解決策はこれ！



夕食を2回に分ける

ステップ1

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することで、夕食時の早食いや、ドカ食いを防ぐことができます。食べる目安としては200kcal前後になります。

例えば・・・

コンビニエンスストアのおにぎり1個



肉まん1個

バナナ小1本 + 牛乳200cc



ステップ2

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。例えば、山盛り1杯のご飯を小盛りのご飯にすればOK。もちろん、夕方のプチ食事を食べたにもかかわらず夕食を今までとおりに食べれば、ポニョポニョお腹は、メタボ腹に大変身！必ず、食べた分だけ引き算をしましょう。

帰宅が遅くなった時、こんなメニューはいかが？ 野菜は鍋の残り材料でOK



なめこともやしと春菊の雑炊

【材料】ごはん・50g、なめこ・20g、もやし・20g、春菊・20g、しょうゆ・小さじ1/2、だし汁・300cc

【作り方】なべにだし汁とごはんを入れ、ひと煮立ちさせ、なめこともやしを加えてごはんが軟らかくなるまで煮る。しょうゆ、小さじ1/2と塩少量で調味し、3cm幅に切った春菊を加えて火を消す。