

夕食が遅いあなたへ

どうして遅く食べるとどうして肥満につながりやすいの??



お腹へったー
ごはんだ

空腹感から、早食いやどか食いになり
エネルギーの過剰摂取になりやすい



昼間はエネルギーを消費するが、夜は
副交感神経が優位に働き、脂肪をため
やすい

夜遅い時間の早食い、どかぐい対策



予め夕方に間食をとり、夕食を軽めにする

食品に含まれるカロリーの目安



牛乳
200cc
約 140kcal



バナナ
1 本
約 80kcal



野菜ジュース
200cc
約 75kcal



むすび
1 個
約 180kcal

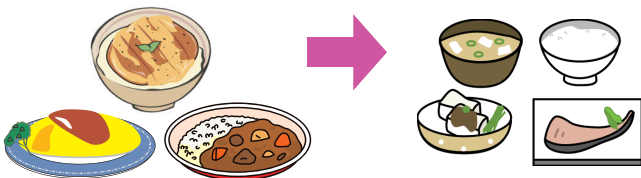


ヨーグルト
3P入りの1P
60kcal

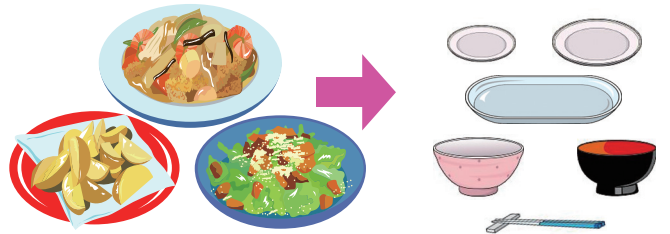
間食は1日に200kcalを
目安に。
糖分・脂肪のとりすぎに
繋がる菓子類は控えめに



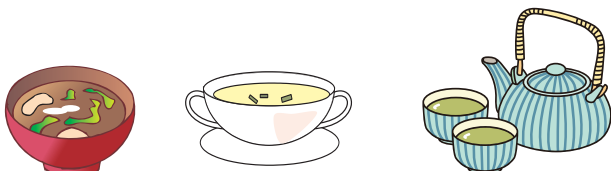
丼物などの単品物ではなく
定食で皿数の多い食卓にする



大皿はやめて一人分ずつ盛り付ける



食事の前に汁物やお茶等の水分で
お腹を落ち着かせる



噛む回数を意識的に増やし、飲み込
んでから次の食べ物を口にいれる。



箸を時々置きなが
ら、20分以上の時
間をかけて♪