



# 夕食時間の遅い方の 食事の工夫

近畿中央病院 管理栄養士 はしもと すよ  
橋本 須代

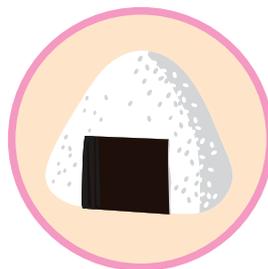
夕食時間は早いに越したことはありませんが、お仕事の都合やお出かけで遅くなる方が多いと思います。夕食時間が遅くなると太りやすくなり、睡眠の質にも影響します。そこで、今回は夕食時間が遅くなった時の食事の工夫についてお話しします。

## 夕食のタイミングとメニューの工夫

食べてすぐに寝ると、からだに蓄積される脂肪量は多くなります。夕食は寝る3時間前にはすませましょう。また、消化器官にも負担をかけることになり、睡眠を妨げ、翌朝の胃もたれにもつながります。朝食・昼食は、食べた後にエネルギー源として使われますが、夕食後はあまりからだを動かさないので脂肪の摂取は控えるようにしましょう。

## 夕食が遅くても太らないコツ

夕食時間が遅くなる場合、昼食から夕食までの間が大きく空いてしまいます。食事時間が空きすぎると、脳が栄養不足と認識し、脂肪をため込みやすくなります。今日は遅いぞ！という時は、補食として夕方に少し食べることで、夕食のドカ食いを防げます。ヨーグルト・果物・おにぎり・スープなどがおすすめです。



夜遅い食事に向いているのは、野菜・きのこ類・豆腐などのカロリーの高い食材を、油を使わないで、蒸す・煮る・茹でるなどで調理したものです。肉や魚も脂質の少ない鶏のささみ・豚ヒレ肉・白身魚などがおすすめです。野菜から先に食べてよく噛んで食べることで、満腹感が増し、食べ過ぎ防止にもなります。ドレッシングやマヨネーズなどの調味料もノンオイルやカロリー控えめのものを選ぶようにしましょう。

朝食・昼食で栄養のバランスの良いものを摂り、夕食は軽めにしましょう。

