

どうしても夕食が遅くなってしまう方

夜の食事は昼間の食事より、食べたものがエネルギーとして蓄積されやすくなります。



こんな工夫を試してみよう!

早食い・ドカ食いをしないために

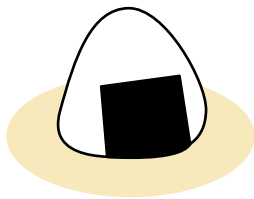
夕食を2回に分ける



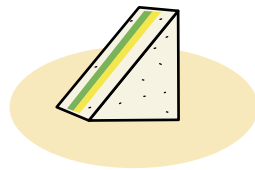
夕方(5~6時頃)に軽い食事をとりましょう。

[おすすめリスト]

●おにぎり1個



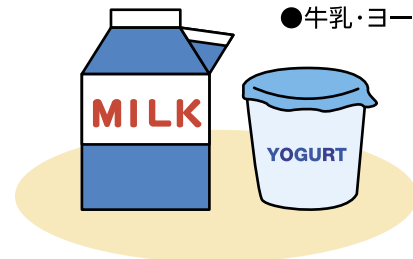
●サンドイッチ(小)



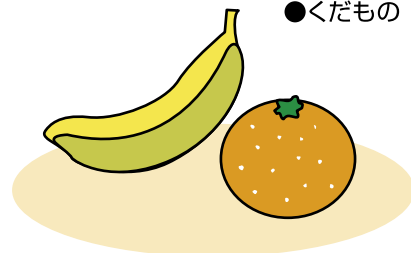
●野菜ジュース



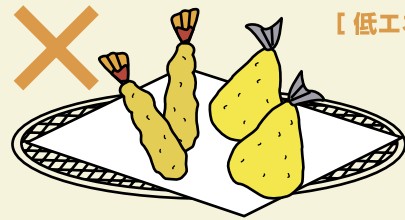
●牛乳・ヨーグルト



●くだもの



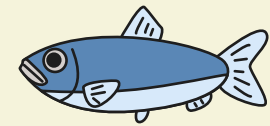
夕食は軽食をとった分、ご飯などを控え目にしましょう。



【低エネルギーに抑える工夫】

油を多く使った料理を控える

焼く、茹でる、蒸すなどの油を控えた調理法がおすすめです。



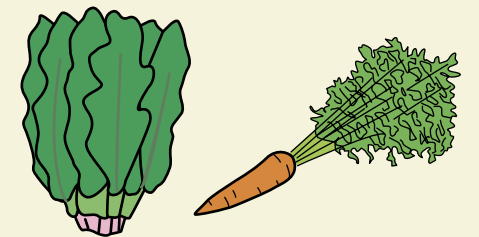
主菜は低脂肪の食材で

メインのおかずは、白身魚や豆腐など低脂肪高タンパクの食品を選びましょう。牛・豚肉は「ヒレ」や「モモ」など赤身を。



具たくさんの汁物を添える

温かい汁物で、まずお腹と心を落ち着かせ、ゆっくり食べましょう。



緑黄色野菜を必ず食べる

外食では緑黄色野菜や海藻類が不足気味。低エネルギーで食物繊維が豊富ですから、煮物やお浸しで。