



健心だより

連休中は食事の時間が普段と変わることもあるかと思いますが、普段の食事の時間はいかがでしょうか？仕事の関係で夕食が遅い時間になってしまう・・・そんな方もいらっしゃると思います。夜遅い時間の食事についてお話します。

?

夕食が遅いと、なぜいけないの？

遅い時間に食べると、過剰に摂ったエネルギーが体脂肪として蓄積され、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。



空腹感

昼食と夕食との時間が長くなる

夕食の早食い
どか食い

エネルギー
の過剰摂取

肥満・生活習慣病の誘発

21時以降は消化力ダウン

過剰なエネルギー＝体脂肪として蓄積

?

食事が夜遅くなる時はどうしたらいいの？

① 夕方に「補食(軽い食事)」をとり、夕食はその分軽くしましょう！

夕方(17～18時頃)に軽く食事をすることで、空腹感が抑えられ、どか食いや早食いの防止になります。

補食の目安は200kcal前後

例) おにぎり1個 ・ 牛乳・ヨーグルト
バナナ ・ 小さめのサンドイッチなど

※空腹の時に高カロリー(菓子パンやお菓子)をとると、体脂肪に変わりやすくなりますので、補食は間食と区別し、低カロリーで栄養になるものを選びましょう。



② 夕食で外食やコンビニで利用するときは、エネルギー量や脂質の少ないものを選びましょう！

揚げ物や肉類のおかずは、カロリーも高く、消化にも時間がかかります。出来るだけ、低脂肪で消化のいいものを選んで食べましょう。「食品栄養表示」を見て選ぶとよいでしょう。



③ 食物繊維を意識しましょう！

夜間の食事は昼食と同じものをとっても、血糖値が上がりやすいといわれます。血糖値の急上昇をおさえるためにも、積極的に食物繊維を取り入れましょう。食べるタイミングとしては、ご飯やいも類などの前に食べるのがおすすめです。また、食物繊維をとることで、コレステロールの吸収や食べ過ぎもおさえられます。かみ応えのあるキノコや海藻類は、早食いの防止にも役立ちます。



今回は「これだけあれば安心！野菜の常備菜」をご紹介します。甘酢味、みそ味、塩味と味付けを変えて何種類かをストックしておけば、野菜の1品が足りない時でも、安心してどんな献立でも合わせられますね。

れんこんの酢漬け

1/5量 37kcal 食塩相当量 0.8g

<材料1人分×4～5回>

れんこん	小2節(250g)	
a	酢	2/3カップ
	水	1/3カップ
	砂糖	大さじ1～2
	塩	小さじ1/4
酢	適量	
塩	少量	



<作り方>

- ①大きめのボールにaを混ぜ、甘酢を作る。れんこんは皮をむき、1cm厚さの輪切りにして水でさっと洗い、水気をきる。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、酢、塩、れんこんを入れる。再び煮立ってから1分ほどゆでてざるにあげる。水気を切って①に加え、漬ける。(鍋は鉄製の鍋だと色が変わってしまうので気をつけましょう)

ミックスきのこ炒めの甘みそあえ

1/5量 55kcal 食塩相当量 0.9g

<材料1人分×4～5回>

しめじ	1袋(180g)	a	みそ	大さじ2
えのきたけ	小1袋(100g)		砂糖	大さじ1/2
生しいたけ	6個(100g)		みりん	大さじ1/2



<作り方>

- ①しめじとえのきたけは石づきを切り落としほぐす。しいたけは石づきを切り落とし、縦4等分に切る。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①のきのこ類を入れ5～6分炒める。酒をふり、水分をとばすように炒め、ボールに取り出す。
- ③さめたらaを混ぜて加え、よくあえる。

ごぼうと豚挽肉の塩きんぴら

1/4量 125kcal 食塩相当量 0.7g

<材料1人分×3～4回>

ごぼう	250g
豚挽肉	100g
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ2
水	大さじ4
塩	小さじ1/2



<作り方>

- ①ごぼうは皮をこそげ、斜め薄切りにする。水で洗って水気を切る。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、挽肉を炒める。肉の色が変わったらごぼうを加えよく炒める。酒をふり、水、塩、こしょうを加え、汁気がなくなるまで弱めの中火で炒める。