

# 夕食が遅いときの工夫

## 遅い時間の夕食は、なぜいけない？ 4つの理由

### 1. 空腹感から早食い・どか食いをしがちで、エネルギーの過剰摂取になりやすい

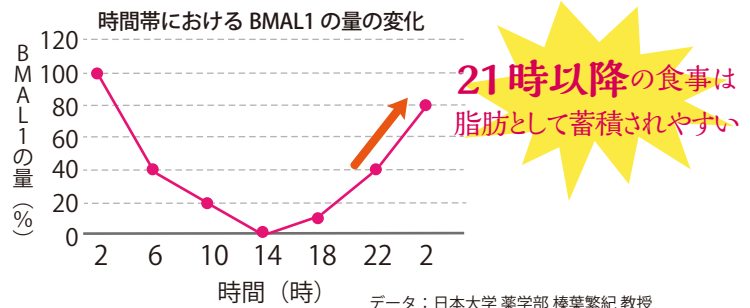
空腹感から、食べたい気持ちが強くなり、いつもよりも多めに用意したり、油っこいものを選びがちです。そのためいつもよりも摂取エネルギーが多くなり体重増加に繋がります。

### 2. 夜は副交感神経が優位になり、昼間より食べたものがエネルギーとして蓄積されやすい

副交感神経は体をリラックスさせて休めるように働きます。夜遅い時間や睡眠時は、体を休めるための副交感神経が優位となるため、遅い時間に食べると代謝が抑制され、体脂肪としてため込みやすくなります。

### 3. BMAL1 (ビーマルワン) が増える

脂肪蓄積に関する BMAL1(ビーマルワン) というたんぱく質が 21 時以降から 2 時までの間に最も多くなるため、同じものを食べても 22 時以降は脂肪になりやすいです。

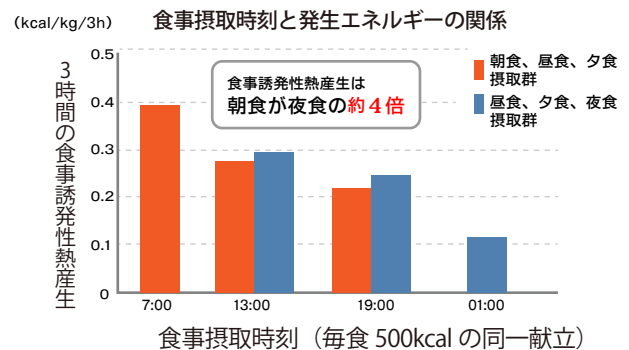


### 4. 食事誘発性熱産生 (DIT) が少なくなる

食事誘発性熱産生 (DIT) とは食事後、安静にしているにもかかわらず代謝量が増大すること。食事をした後、身体が暖かくなるのはこの食事誘発性熱産生によるものです。

朝 7 時と夜中の 1 時とでは 4 倍も食後に発生するエネルギーが違います。

同じ量を食べても、朝よりも夜の方が代謝されにくくなります。よく噛む事で DIT を増やすことができます。



## 夕食が遅くなるときの改善策

### 分食…夕食を2回に分けて食べる

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ことで、遅い夕食時の早食いやどか食いを防ぎます。

② 帰宅後は夕方の分を減らして食べます。

### おすすめ補食リスト (目安は 200kcal です)



おにぎり1個



ロールパン



果物



牛乳



ざるそば (小)

## 遅い時間帯の夕食の食べ方 ... 低エネルギーに抑えるには？

### ① 油を多く使った料理を控える

揚げ物・炒め物・パスタ類などは控えましょう

### ③ 主菜は低脂肪の食材で

白身魚や豆腐など、脂肪の少ない食品を主菜に！

### ⑤ きのこと海藻類を取り入れる

きのこ海藻類はとても低エネルギーなうえ、食物繊維が豊富に含まれています

### ② 脂肪の多い肉を控える

脂身の少ないものを選びましょう。  
(豚バラ肉 50g を豚モモ肉 50g に変えるだけで-100kcal)

### ④ 緑黄色野菜を必ず食べる

不足しがちな栄養素の補給のためにも必ず食べましょう

### ⑥ 汁物を添える

温かい汁物でまずお腹と心を落ち着かせてからゆっくり食事を始めましょう

