

# 遅い夕食でも 体に負担の少ない食べ方 教えます♪

皆さん夕食は何時に食べていますか？仕事やプライベートで忙しく、気づけば21時以降になるのが日常という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そんなあなたにおすすめしたいのが**夕食1食分を2回に分けて食べる「分食」**という食べ方！今回は分食のメリットや具体的な方法についてご紹介します。

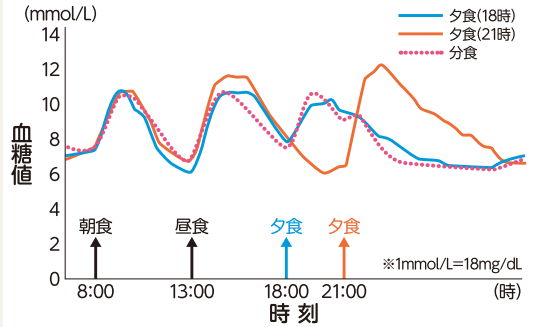
次の項目に心当たりのある人は特にオススメ！

- 毎晩夕食が21時以降
- 夕食までに空腹でお菓子を食べる
- 空腹で夕食をドカ食いする
- 毎朝胃もたれしている



## 『分食』の3つのメリット

- 1** 食事で炭水化物をとる度に上昇する血糖値。更に同じ食事内容でも18時に比べ21時に夕食をとった時の方が血糖値の上昇度が大きく、高血糖状態に！（右のグラフ参照）この時間帯の食事のエネルギーを低い物にすることで**肥満に繋がりにくくなります。**
- 2** 夜は消化・吸収に関わる臓器の活動量が低下する為、夜遅い時間の食事は胃腸への負担が大きくなる事が分かっています。帰宅後（21:00以降）は消化のよい食事にする事で、**翌朝の胃もたれを防ぎ、睡眠の質の改善に繋がります。**
- 3** 昼食から長時間の空腹を作らない事で、**早食いや過食を防ぐことが出来ます。**



（Imai S et al. Diabetes Res Clin Pract (2017) 129:206-212をもとに作成）

夕食の時刻と血糖値の変化

### ■ 夕食の1食分を2回に分けて食べる「分食」

**夕方**  
(18:00頃)

炭水化物を中心に、たんぱく質もとれる食品を選ぼう！



鮭おにぎり 1個



納豆巻き 1個

【他にも】  
サンドイッチ、肉まん  
大豆バー、バナナ+ヨーグルト等

**帰宅後**  
(21:00以降)

低脂肪のたんぱく質食品と野菜を中心に！



ちりめん豆腐のサラダ

【自宅に常備すると便利】  
卵、豆腐、練り製品、カット野菜  
冷凍野菜等

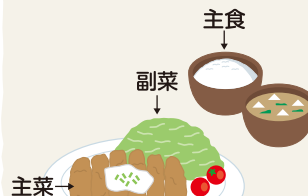
お菓子・菓子パン・カップ麺等は軽く食べたつもりでも高エネルギーで糖質や脂質が多いので要注意！



### ■ 分食が難しい時は昼食から調整！

**昼**  
(12:00頃)

夕食が遅くなる事が分かっている日は昼食で主食、主菜、副菜の整ったメニューを選ぼう！



炭水化物と脂質、食物繊維を一緒にとることで腹持ちもよくなります。

**帰宅後**  
(21:00以降)

食物繊維を意識してとろう！



野菜たっぷり鮭の蒸し煮

空腹の状態が長い時は食物繊維の多い食事を取り、血糖値を上げにくくするのがポイント！

## ★ 21:00 以降でも体に優しい秋レシピ ★

どのレシピも包丁、まな板、お鍋要らず！

### ■ 野菜たっぷり鮭の蒸し煮

(カロリー-239kcal、塩分1.1g)

#### ■ 材料 (1人分)

- 生鮭(他の魚でもOK) … 1切
- もやし … 1/2袋
- 冷凍ほうれん … 20g
- バター … ひとかけ
- お好みで  
ぽん酢やドレッシング等



#### 【作り方】

- ① もやしは水で洗う。
- ② ①と冷凍ほうれん草を耐熱皿にひろげ、生鮭のをせる。ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。
- ③ 仕上げにバターをのせたら出来上がり。お好みの調味料をかけてお召し上がり下さい。

### コンビニやスーパーの食品で野菜ましましアレンジ♪

#### ■ 野菜ましまし牛皿



牛皿  
玉ねぎ約25g



野菜炒めセット  
炒め用野菜150g



お皿に乗せてレンジで2分半加熱



1/2日分の野菜が摂れる！

#### ■ たんぱく質もとれる！無限サラダ



カット野菜 120g



蒸し豆



ゆでたまご



混ぜ合わせるだけ



1/3日分の野菜  
2/3食分のたんぱく質が摂れる！