

タニタ HP 参考にして作成

春がきましたね。お花見されましたか。

私のウォーキングコースには見ごたえのある桜並木があります。

1週間程、楽しませていただきました。

さて、Vol.18 では朝食のことをお話しましたが、参考になりましたか。

今回は、夕食のアドバイスをお話します。

当たり前なことじゃないかと叱られるかもしれませんが、おつきあいの程お願いします。



夕食のタイミングとメニューを工夫しよう！！

◇ 食事時間は寝る 3 時間前までに ◇

食べ物を食べてすぐ寝ると、**からだに蓄積される脂肪量は多くなります。**

そのため、夕食は食べるタイミングも大切です。

夕食は寝る 3 時間前にはすませましょう。

言い換えれば、**寝る 3 時間以内は食べない、飲まないようにすることです。**

胃の中に大量に食べたものが残っていると、消化活動により就寝後も胃が働き続けるため、興奮状態となってなかなか寝付けません。



◇ 脂肪の摂取を控えめに ◇

朝食や昼食は、食事の後にエネルギー源としてどんどん使われるため、

ダイエット中でもそれほど神経質に考えなくても問題ありませんが、

夕食後は、あまりからだを動かさないので気をつけなくてはなりません。

夕食の内容についての注意点としては、**脂肪の摂取を控えめ**にすることです。

夕食後から寝るまでの時間の短い人は、特にこの点を注意していきましょう。

だからといって、胃の中がからっぽの場合は消化のためのエネルギーが不要となり、血液がすべて脳に集まって来てしまい、脳が覚醒状態となってしまうため、適度に夕食を摂ることが必要となります。

◇ どうしても遅くなる方には・・・ ◇

データによると、午後9時以降に夕食を摂る人の割合が若い世代ほど多く、20歳代、30歳代、40歳代の男性の30%以上は午後9時以降に夕食を摂っています。

どんなことに気をつければ いいのでしょうか。



夕食が遅い時間となる多くの場合、昼食から夕食までの間が大きく空いています。食事と食事の時間が空きすぎると、飢餓スイッチが入って**脳が栄養不足と認識し、脂肪をため込みやす**くなります。

絶対に遅くなってしまふ・・・という時には、**補食として午後5～6時くらいに、少し胃に食べ物を入れて**夕食のドカ食いを防ぎましょう。

オススメは、

カルシウム補給も一緒に出来るヨーグルトや、ビタミン・ミネラル補給も可能な果物、小さめのおにぎりや市販のカップスープなど。

もちろん、**補食分は夕食の量を調整することを忘れずに！！**



また、どうしても夕食から就寝までの間隔が短くなる場合は、消化の良いおかゆ、雑炊、お茶漬け、具だくさんスープ（コンソメや味噌汁）などでガマンしましょう。

そのほか、バナナやホットミルクなどは、

眠りに効果的なトリプトファンや気持ちを落ち着けるカルシウムを摂ることができ、スムーズに眠りに入って朝までぐっすり眠れるでしょう。

遅い時間の夕食でも太らないポイントは4つ！

1. 夕食は寝る3時間前までに済ませる
2. 脂肪の摂取を控える
3. 遅くなることが分っている時は、補食をうまく活用する
4. どうしても遅くなった時は、消化の良いものを中心に軽めにすませる



一日の食事バランスを調整しながら効果的に間食を取り入れることで、遅い時間に食べ過ぎないように調整でき、夕食時間が遅くなっても太りにくくなります。朝食・昼食には好きなものや栄養バランスの良いものを摂って、夜は軽めにし、上手にコントロールしていきましょう！

3食の配分・・・1日の合計を10とすると

朝食3：昼食4：夕食3 の配分がよいようです。

夜中の間食に注意・・・食事で上がった血糖値が、
下がろうとし始めた時に間食を行うと、再び上昇してしまいます。

高血糖状態が続くことになります。



またまた、当たり前の話でしたね。

でも、これが大切なのです。

