

11月になりました。

紅葉が一段と色を増す季節となり、日一日と冷気が加わってくるような気がいたします。

いかがお過ごしでしょうか。

外出時は朝晩と日中の寒暖差がありますので、体温調節しやすい服装でかけましょう。

またこの時期はりんごや柿、野菜ではサツマイモやかぼちゃなどの甘みが増して旬の美味しいものがたくさんでまわる時です。

色々な食材をバランス良く摂り、食べすぎには注意しましょう。

今回は夜遅く食事をとるときに注意することについて、

農林水産省のホームページを参考にしました。



## 夜遅くに食事をとるときは...

### 不規則な生活になっていませんか？

#### 夜遅い食事は肥満をまねく

夜遅い時間に食事をとる人が増えてきているようです。

特に、働いている20～60代の方は食事時間が不規則になりがち。

夜遅い時間に食事をとると、食事からとったエネルギーが消費されにくいので、

余分なエネルギーは体脂肪として蓄積されやすくなります。

最近の遺伝子レベルの研究からも夜遅く食べると太りやすいことが実証されています。

また、翌朝、食欲がなくて朝食が食べられない原因にもなり、生活リズムも乱れやすくなります。

夕食の時間が遅いと眠る時間も遅くなってしまいます。

きちんと睡眠時間をとらないと、心身の疲れが抜けません。

できるだけ、早めの夕食と十分な睡眠を確保できるよう、

規則正しい生活リズムを心がけましょう。



## 夜遅く食事をとるときは

夕食の時間が遅くなってしまふ場合は、できるだけ低脂肪で消化の良いものを食べるようにしましょう。

特に、揚げ物などのこってり系や肉などの主菜は少なめに、野菜料理などの副菜を多めにすると、カロリーや脂肪のとり過ぎを防ぐことができます。

また、よく噛んで食べることも大切です。

消化をよくし、脳の満腹中枢も刺激されて食べすぎを防ぐことができます。

コンビニなどで夕食を買ったり、外食をする場合は、エネルギーなどが記載された栄養成分表示を参考にして、エネルギーや脂質が少なめのものを選んでみましょう。



油を控えた食事例



仕事の都合などで、夕食までの間に長い時間が空くことも多いでしょう。

エネルギーの補給や夕食の食べすぎを防ぐために、間食を上手に利用しましょう。

ただし、間食のとり方によっては食事のリズムを崩してしまうこともあります。

菓子パンやスナック菓子などカロリーや脂肪の多いものをとると、夕食がおろそかになって生活リズムが乱れたり、夕食もしっかり食べてカロリーオーバーになると肥満につながります。

小腹が空いたら、おにぎりや果物、乳製品など、カロリーや脂肪の少ないものを選び、菓子類や嗜好飲料などをとる時は、

栄養成分表示などを参考に 200kcal までにとどめ、食べすぎないようにしましょう。

## よろしかったら...

### <見どころ>

公園内の池周辺で、特に紅葉が池に映る「逆さ紅葉」は、幻想的で見るものを魅了する美しさです。

週末の散歩コースの「曾木公園の逆さ紅葉」です。

土岐市の最南、国道 363 号沿いに位置する曾木公園。

紅葉の時期には人気のスポットで、飛騨・美濃紅葉 33 選にも選ばれている。

例年、11月上旬からモミジやカエデ、ドウダンツツジ、

イチョウなどが色付き始め、11月中旬頃にかけて見頃を迎える。

