

# 夜遅い時間の食事のコツ

食育だより <sup>2017</sup>冬号  
健康支援センター 栄養士

疲れが取れない、太った、朝食欲がない…。その原因は、夜遅い食事かも知れません。夜遅い食事が心身に及ぼす影響は様々です。わかっている忙しい毎日の中でどうにもできないというのが現状だと思います。ここでは、夜遅い食事のコツを紹介します。

## 消化が良く 低脂肪のもの を食べる

**消化の良いもの** 温野菜・きのこ、ねばねば食品（納豆・とろろ芋、里芋など）、乳製品、低脂肪のもの

**低脂肪のもの** 白身魚、いか・えび、牛・豚の赤身、鶏むね・ささみ、豆腐

よく噛むことで、消化が良くなり、少ない量でも満腹感を得ることが出来ます。

**消化の悪いもの** 生野菜・きのこ、柑橘類、高脂肪のもの

**高脂肪のもの** 肉の脂身、揚げ物、炒め物

## 夕食を2回に分ける

夕食時間が遅くなる時、夕食の一部を夕方に食べるものです。菓子パンやスナック菓子などのおやつとは区別して、食事の一部として選びましょう。目安は200kcal前後。夜の食事はその分を差し引いたものにしましょう。昼食時に夕方の食事分を買い置きしておく、食べる機会を逃さずにすみます。

**炭水化物** 夕方のエネルギー補給に適しています。夕方の作業効率は高まります。ただし、その分夜遅い食事は控え目にしましょう。

**乳製品・果物** 食事で不足しがちなビタミンやミネラル類を補給することが出来ます。

## 夜遅い食事が心身に及ぼす悪影響

**肥満の原因** 夜は体を休息させるために、エネルギーが消費しづらくなります。余分なエネルギーは、体脂肪の合成にまわされてしまいもます。

**睡眠不足  
疲れが取れない** 食べてすぐに寝てしまうと、胃腸に血液が集まり、睡眠の質が低下し、一日の疲れが取れづらくなります。

**胃もたれ  
朝食欲がない** 体が休息モードの夜は消化力が低下します。消化不良による胃もたれが起こることがあります。夕食から朝食の間にエネルギー消費がされず、空腹感がなく朝食欲がわかない原因になります。