

健康ニュース

太りにくい 食べ方のコツ

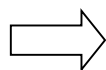
発行 稲城市立病院健診センター保健師

最近、どうしても夕食が遅くなってしまって…。そのせいかお腹が少し出てきたみたい、という方。夜遅く食べても太りにくい方法をお教えます。

遅い夕食の太りやすさ度チェック

まずは、自分のいつもの食べ方が、太りやすい食べ方かどうかをチェックしてみましょう。

- 夕食時にはお腹がペコペコ
- 食事時間は30分以内
- 食事と一緒にアルコールを飲む
- 揚げ物をよく食べる
- カレーや丼物をよく食べる
- 麺類をよく食べる
- 食後にはデザートを食べる
- 野菜のおかずはあまり食べない



チェックの結果
いかがでしたか？

チェックにあてはまる
数が多ければ多い程、
太りやすい食べ方です

夜遅く食べると、寝るまでの時間が短いため十分にエネルギーを消費できずにあまったエネルギーが脂肪として蓄えられます。そのため、夜9時過ぎてから食べたものは、同じ内容でも、他の時間帯よりも脂肪として体に蓄えられやすいのです。できれば夜9時までに食べ終わるのが理想的ですが、仕事や付き合いなどでそうもいかないという人も多いと思います。そんな場合でも、ちょっとした「食べ方のコツ」に気をつければ、太りにくくすることは可能です。

太りにくい食べ方のコツ

1. 夕食が遅くなる時は、夕方に補食をしよう。
夕食が夜9時以降になりそうな時は、脂肪を蓄積しにくい夕方6時までに補食を摂りましょう。おにぎりなどを食べ、夕食では炭水化物を摂らないようにしましょう。
2. よく噛んで30分以上かけて食べる。
満腹サインを脳に送るホルモンは、食事開始30分後から出はじめるのでゆっくり食事をするのは食べ過ぎの防止になります。
3. 3つの「あ」を重ねない。
「アルコール」「脂っこいもの」「甘いもの」は肥満の元になります。
4. 夜9時以降の炭水化物は控えめに。
5. まず野菜から食べる。
6. なるべく薄味で食べる。
7. 朝食を抜かないことも大切。
空腹時間が長くなると脂肪をため込みやすくなるため、夕食がおそくなくても朝食は少しでも摂るようにしましょう。

食べ方のコツを実践し、
行動計画に取り組んで
ください。

