

今回のテーマ：「夕食が遅い時の工夫」



2021
7月号
Vol.47号

遅い時間の食事は、なぜいけないの？

帰宅後は軽食分を差し引く

●夕食が21時を過ぎる場合は…

PM6:00

PM10:00

サンドイッチやおにぎり、
栄養補助食品などの軽食

消化の良いものや野菜スープなど
おなかが少し落ち着く程度に

白身魚やいか、えび、豆腐、サラダチキン、刺身など脂肪の少ない高たんぱくの食品を選びましょう。

昼食が外食の方はどうしても野菜不足になりがちです。煮物やおひたし、温野菜、けんちん汁など工夫して必ず食べましょう。

まず温かい汁物でお腹と心を落ち着かせてからゆっくり食事を始めましょう。たっぷりの野菜や乾燥ワカメなどを入れると低エネルギーなのに満足感のある一品になります。

遅い帰宅時の改善策⇒「2回に分ける」

おにぎり1個 おでん3, 4個(なるべく揚げ物以外) 肉まん チーズまん
ヨーグルト バナナ 栄養調整食品
(ゼリーなど) 春雨ヌードル



帰宅後の食事を低エネルギーに抑えるには？

油は高エネルギー食品の代表です。揚げ物や油タッブリ使った中華、バターたっぷりの洋食は控えましょう。油は胃もたれしやすく翌朝にも影響します。焼く、ゆでる、蒸すなどの食事にしましょう。

豚や牛ならモモ肉やヒレ、鶏ならコレステロールの高い皮を取り除いたムネ肉やささみなど赤身の肉を選びましょう。加工肉は外から人工的な脂を注入しているので避けましょう。



安全
運轉

1日の1/2の野菜が摂れる丼や麺がおすすめ



発行者

一般社団法人健康マネジメント協会 管理栄養士 佐藤 恵美子
東京都荒川区西日暮里2-36-15 TEL03-5604-9547 FAX03-5604-9548 ホームページ <http://health-ma.jp>

ご相談がございましたらメール・WEBよりお気軽にお問い合わせ下さい。

一般社団法人運輸安全総研トラバス

Mail: fb@trubus.org ホームページ: <https://trubus.org/>

トラ
バス