

働き盛りの方のために

シリーズ Part 1

食事が夜遅くなってしまう方に

注意！！

- 減塩・運動・禁煙～しろし！するじゃん！するじゃんけ！～
- 運動しろし！塩分とちよし！禁煙やれし！
- 残業するなら、夕方おにぎり、帰宅後野菜で健康な毎日

夕方、小腹が空いた時に

菓子パンやスナック菓子など、エネルギ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、
また、夕食もしっかり食べてカロリーオーバーになったりして、
肥満につながります！！

とりあえずビールで始まり、次、日本酒、
最後の閉めにラーメン、ギョウザも食べちゃう♪



+



+



= 1500Kcal? !

夜遅く食事をする時は・・・

油を控えた食事例



☆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。
和食中心に！

- 揚げ物などのこった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
(肉魚は脂の少ないもの)

*農林水産省ホームページより

- ・揚げ物食べるなら
昼間に食べよう!!
- ・多くても1日1回!!

夜遅くに食べると・・・どうして太るの?!

①夜はエネルギーが使われにくい。

- 夜眠る前に多くのエネルギーを摂ると、食べた分のエネルギーが使われないまま睡眠時間になり、体への負担がかかり、太りやすくなります。
- **副腎皮質ホルモンが減少して、エネルギーが消費されない!**
副腎皮質ホルモンは、夜遅くなるほど減少します。
*副腎皮質ホルモンは、血糖値を上昇させ、エネルギーを消費しやすくする働きがあります。
- **食事誘導性熱産生が少ないため、エネルギーが消費されない!**
食事誘導性熱産生は、夜になると、朝よりぐっと少なくなり、エネルギーが消費されない。
*食事をするだけでエネルギーを消費されることを「**食事誘導性熱産生**」といいます。
- **副交感神経が活動して、エネルギーの代謝が抑制される!**
自律神経には、交感神経と副交感神経の2種類があります。
 - 交感神経が活動すると ⇒ 代謝が活発になる。
 - 副交感神経が活動すると ⇒ 体がリラックスした状態になり、代謝は抑制される。

②夜は脂肪が溜まりやすい。

- **BMAL1 (ビーマルワン) が脂肪を増やす!**
BMAL1は、「体内時計」をコントロールするたんぱく質です。
 - 午後3時位が最も少ない ⇒ 脂肪を積極的に燃焼しやすい
 - 午後10時～午前2時が最も多い ⇒ 脂肪を溜めやすくする
(日本大学薬学部 榛葉繁紀 らの研究による)

遅い夕食でも太らないためのコ

☆甘いものが食べたい時は、
遅くなりがちな夕食時間ではなく、
昼間に食べましょう。

「3時のおやつ」は、
夕食までに過度の空腹になるのを防ぎます！

空腹をガマンしすぎると食べ過ぎる！

昼食12時～夕食21時 約9時間も空くと空腹になり、
夕食時に早食いや、食べ過ぎにつながります。

夕方小腹が空いたら・・・

☆夕方に

お蕎麦やうどん、おにぎりやシンプルなパン
バナナやヨーグルトなどを食べておきます。
机の中に、栄養機能食品などを入れておくと
便利です。(1パッケージ 200Kcal 以内のもので、
シリアル系や大豆系のものが良いでしょう。)
但し日常的に食事の代わりに食べるのは×

*栄養機能食品とは
栄養成分の補給を目的にビタミンやミネラルなどを
強化した食品

小腹が空いて食べるとしたら

主食系のものや、果物、乳製品など
エネルギーや脂肪の少ないものが良い

ツナマヨネーズおにぎり (1個 100g) **200Kcal**

→ 梅おにぎり (1個 100g) **160Kcal**

昆布、おかかおにぎり (1個 100g) **170Kcal**

*おにぎりのエネルギーは、約160kcal～300kcalと
さまざまです。栄養成分表示を見て選びましょう。

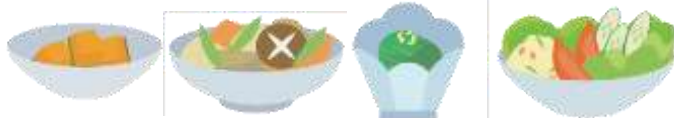
帰宅してから

☆帰宅してからは、
おかずや野菜料理だけ食べるようにしましょう

☆1日のトータルがカロリーオーバー
しないようにしましょう！

帰ってからは、消化の良いものを！

副菜系、ねばねば食品、発酵食品がお勧め
温かい物 (野菜スープ) もOK



どうしても、毎日のように帰りが
遅くなってしまいう時は・・・

☆朝昼夕の食事配分を考えましょう
例えば・・・

朝食か昼食を夕食並にしっかりと、
夕食は、普通の人朝食並に軽めに食べる。

○1日に必要なエネルギー

標準体重(kg) × 25～30(kcal) * 軽い労作
= 必要エネルギー (kcal)

標準体重

身長(m) × 身長(m) × 22 = 標準体重(kg)

*年齢や体を動かす活動量の多少により違います

例) 身長170cmの方なら

1.7 × 1.7 × 22 = 64kg・・・標準体重

64kg × 25～30kcal = 1600～1920kcal

清涼飲料水のエネルギー量を砂糖で表示



3g: 12Kcal

0本	1本	2本	3本	4本	5本	6本	7本	8本	9本	10本	11本	12本	13本	14本	15本
コーヒーのみ	コーヒー +砂糖														
麦茶 (無)															
お茶															
ワーロン茶															
	ノンカロリー 清涼飲料水														
			野菜ジュース (紙パック)												
			トマト ジュース												
				乳酸菌飲料 (乳製品)											
					カロリーオフ 清涼飲料水										
						コーヒー飲料 (小)									
							グレープフルーツ 濃縮還元ジュース								
								りんご 濃縮還元ジュース							
									乳酸菌飲料 (殺菌乳製品)						
										ぶどう 濃縮還元ジュース					
											コーヒー乳飲料				
												炭酸飲料類 (サイダー)			
													炭酸飲料類 (コーラ)		
														ヨーグルト ドリンク タイプ	
															ヨーグルト ドリンク タイプ
															炭酸飲料類 (果実色飲料)

(参考)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著

菓子・嗜好飲料のエネルギー量(kcal/1人分)

100kcal	200kcal	300kcal	400kcal
とろろてん 110g	まんじゅう 35g	シュークリーム 90g	チーズケーキ 100g
あめ 20g	カステラ 50g	クッキー 50g	ショートケーキ 150g
チョコレート 15g	ホットチップス 30g	どら焼き 85g	アイスcream 155g
ゼリー 40g	プリン 110g	せんべい 65g	メロンパン 120g
スポーツドリンク 250ml	練りようかん 60g	チョココロネ 80g	
缶コーヒー 250ml	あんみつ 155g	ジャムパン 100g	
サイダー 250ml		デニッシュペストリー 75g	

アルコールのエネルギー量(kcal)

100kcal	200kcal
白ワイン 100ml	梅酒 90ml
赤ワイン 100ml	日本酒1合 180ml
ウイスキー (シングル) ロック 30ml	ビール 缶ビール 350ml ビール中ビン 500ml
フランデー 30ml	缶チューハイ 250ml
ウォッカ ロック 30ml	焼酎 (25%) 90ml
	焼酎 (35%) 90ml

出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル