



## 夜遅くなるときの食事対策！

規則正しい生活が大切なのは、わかるけれど・・・



24 時間社会の現代、サラリーマンやOL、看護師、トラック運転手など、  
残業や夜勤での食事はどのようにすればいいのでしょうか？

”夜遅い食事ほど、体脂肪として蓄積されて太りやすい”

ということがわかってきています。

夕食は、できれば夜8時まで、遅くとも9時までに済ませるのがベスト  
ですが、どうしても遅くなる時には・・・

### 方法その1 分食をする

少しでも体の負担を軽くする方法としてお勧めするのは、  
食事を2回に分ける「分食」です。  
あらかじめ、夕食時刻が遅くなるとわかっている場合は、  
一食分を夕方と夜とに分けるのです。



夕方は、おにぎりやサンドイッチ、肉まんなどの炭水化物を  
中心に食べましょう。  
市販の大豆や雑穀入りバー、クラッカー  
などを買いおきしておくのもOK。

夜には、炭水化物を控えて、たんぱく質や野菜が中心の  
低脂肪メニューにしましょう。

夕食が21時頃で食後3時間以内に就寝する人向きに  
400キロカロリーメニューを掲載しています。参考にしてみてください。



簡単料理集のページへ



## 方法その2 分食できない人は軽い夕食だけに

仕事のスケジュールがタイトで、「分食をする余裕などない」という人も少なくないでしょう。

この場合、空腹感が強いために、夜遅くに食べ過ぎてしまう。



翌朝までの時間が短いのでお腹が空かずに朝食を抜く。

という、太りやすいパターンに陥ってしまいます。

やむを得ず分食できない時も、夜の食事はたんぱく質と野菜中心の軽い食事で済ませてみませんか？

翌朝は、空腹感から朝食をしっかり食べることができます。

最初は、夜にお腹が空いて、がまんするのが大変かもしれませんが、3日ほど続けると慣れてくることでしょう。

**注**： 但し、これらの方法は糖尿病などのご病気がない人に限ります。  
ご病気をお持ちの方は、受診されている病院の主治医や栄養士に、適切な食事方法についてご相談されることをお勧めします。

【参考】「栄養と料理」H25.1 月号女子栄養大学出版部  
担当： 集团健康管理協議会