

『夜遅くに食べる人のための食事術』

仕事や塾、家庭の都合などでどうしても食事の時間が遅くなってしまいう方もいらっしゃるのではないのでしょうか？夜遅くに食事することは体に良くないと分かっているにもかかわらず、なかなか生活を大きく変えることは難しいと思います。そういった方のための食事術を今回はご紹介します。

◎ 夜遅くに食事をするリスク

① 太りやすい

夜は昼に比べて活動量が少ないです。食事をとってから寝るまでの時間が短い程、エネルギーが消費されずに内臓脂肪として蓄積されてしまうので体重増加に繋がります。

② 体のリズムが乱れやすい

食べてから睡眠をとるまでの時間が短い程、食べ物を消化する時間も短くなるので胃に負担がかかります。また、翌朝の食欲不振にも繋がります。寝ている間も消化の為に胃腸を動かせることになるため、睡眠の妨げにもなります。

◎ 食事術

① 低脂質で消化のよい食事を



野菜やたんぱく質の食材を中心に選びましょう。脂質は消化に時間がかかります。その一方、野菜は低カロリーで脂質のとりすぎも防ぎます。また、たんぱく質は主に体をつくる働きがあり脂肪になりにくい特性を持っています。炭水化物ならうどんや雑炊など消化のよいものを選びましょう。調理法は揚げたり炒めたりするよりも、焼く・煮る・蒸すといった油の使用量が少ない方法を優先して選びましょう。

② 夕食を2回に分けて『分食』する



19時までに夕食をとることが理想的ですが、難しい場合は夕食までの間におにぎりや果物、チーズなどの乳製品をとりましょう。しかし、食べすぎには注意が必要です。『分食』なので外出先と自宅とで1食分の夕食を2回に分けます。分食したことを忘れて、自宅で普段通りの量を食べてしまえば逆効果なので注意しましょう。

③ よく噛んで食べる

ゆっくり時間をかけて食べると満腹中枢が刺激されるため、食べすぎを防止することが出来ます。また、消化もされやすくなります。

夜遅い食事はリスクが重なり、生活習慣病など体の不調を引き起こす原因になります。
 なるべく早い時間の食事を意識して、バランスの良い食事をとりましょう。
 難しい場合は今回の食事術を活用しつつ、規則正しい生活を心がけましょう。

※現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「あぶらの旨味を逃さない、賢く選ぶ脂質コントロール料理」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時：9月10日(火)、19日(木)、20日(金)

9時30分～13時 対象：伊勢市民

参加費：350円

申込み：伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ9月1日号に掲載

家庭で作ってみよう！ 夜遅くに食べる人のためのレシピ

～低カロリーで消化に良いメニュー～

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

とろろのグラタン風



材料(2人分)

うずらたまご (水煮缶)	6ヶ	長いも(皮を剥いて)	100g
豆苗	50g	顆粒コンソメ	小さじ 2/3
		とろけるチーズ	大さじ 1

作り方

- ① うずらたまごは半分に、豆苗は 2cm程度にキッチンバサミなどで切っておく。
- ② うずらたまごと豆苗を耐熱皿へ入れる。
- ③ 長いもをすりおろし、顆粒コンソメを加えてよく混ぜ②の上に均一に流す。
- ④ とろけるチーズを乗せてオーブントースターで10分焼く。

1人分の栄養価

98Kcal /たんぱく質 5.7g/脂質 4.7g
炭水化物 8.6g/塩分 0.7g

長いもは、ジアスターゼという消化酵素を含んでいるので生で食べても消化によい食材です。また豆苗は、安価で様々な栄養素をバランスよく含んでいる近年注目されている食材です。たんぱく質や野菜がとれて、火を使わずに調理できるのでなるべく手軽に食べたい夜遅くのメニューにぴったりです。豆苗を、トマトや茄子、きのこなどに変えても美味しいです。(茄子やきのこの場合はさっと炒めてください)

洋風かきたまスープ



材料(2人分)

レタス	2枚	水	300ml
玉ねぎ	1/6 個	顆粒コンソメ	小さじ 1
トマト	2/3 個	塩	ひとつまみ
卵	1個	片栗粉	小さじ 1
		こしょう	少々

*ひとつまみ(指2本でつまむ): 約 0.2g

作り方

- ① レタスは一口大にちぎり、玉ねぎは薄切り、トマトは乱切りしておく。
- ② 鍋に水・顆粒コンソメ・塩・玉ねぎを入れて火にかけ、沸騰したらレタスとトマトを加える。
- ③ 水溶き片栗粉を加えて薄くとろみをつけ、再び沸騰したら溶き卵をまわし入れて火を止める。
- ④ 器に盛り、こしょうをふる。

1人分の栄養価

64kcal /たんぱく質 3.8g/脂質 2.7g
炭水化物 6.3g/塩分 0.8g

塩分を1g以下に抑えた、塩分控えめのレシピです。玉ねぎをしっかりと煮込んで、野菜の甘みを楽しんでください。野菜中心でカロリーも抑えたメニューですが、物足りない方は春雨を加えるとよいでしょう。

1人分の栄養価は日本食品標準成分表 2015年版をもとに算出しました。

バックナンバーはこちらから



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230~240g以上)を組み合わせてみましょう

