

# 夕食を低カロリーに抑える工夫

## 遅い時間にとる食事のポイント

遅い時間にとる食事の一番の問題は、**太りやすい**ということです。人間の体は、昼間はエネルギーを消費し、夜は翌日の活力を蓄えるためにエネルギー源である脂肪を溜め込むように働きます。

**体脂肪を減らしたい場合は、夕食の量を減らすのが最も効果的**です。夕食が21時以降になる場合や、減量を考えている人は**夕食を500kcal程度に抑えましょう。**

### 自宅で食べる場合 合計478kcal

料理の油を控え、野菜をたっぷり添えましょう。



鮭ときのこのホイル焼  
166kcal

主菜



ほうれんそうのおひたし  
18kcal

副菜



野菜たっぷり味噌汁  
42kcal



ごはん(150g)  
252kcal

主食

### 購入して食べる場合 合計459kcal

弁当類は高カロリーなので単品で。おにぎりは塩分が過剰になりやすいので白飯にしましょう。



冷ややっこ  
99kcal

主菜



ほうれんそうのごま和え  
76kcal

副菜



筑前煮  
129kcal



栄養成分表示で  
カロリーを確認しましょう



ごはん(100g)  
155kcal

主食



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ：0776-27-8301

# 血中脂質コース<sup>22</sup>

