

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
推進宣言

血中脂質コース

22

