

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



kcal

point!

✓ 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、夕食の量と質を調整す
ることが最も効果的です。

✓ 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。

42
kcal



野菜たっぷり味噌汁

18
kcal



ほうれんそうのおひたし

副菜

166
kcal



鮭ときのこのオイル焼

主菜

234
kcal



ごはん(150g)

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。

76
kcal



ほうれんそうのごま和え

129
kcal



筑前煮

副菜

99
kcal



冷ややっこ

主菜

156
kcal



ごはん(100g)

主食



栄養成分
表示で
カロリーを
確認しましょう

