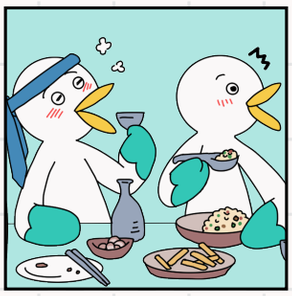
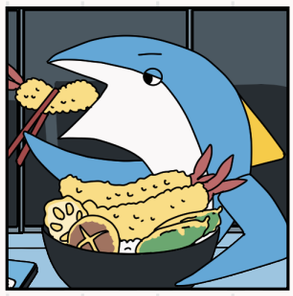
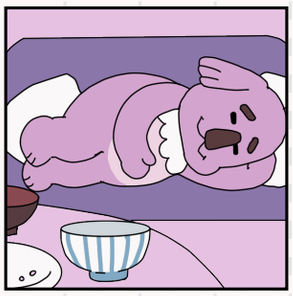
＼食生活をチェックしよう！／

# めしどきあるある アニマル図鑑



第３弾

## 秋の夜長
## 遅い時間まで食事していない？

食欲の秋ですが、

遅い時間まで食事をとっていませんか？

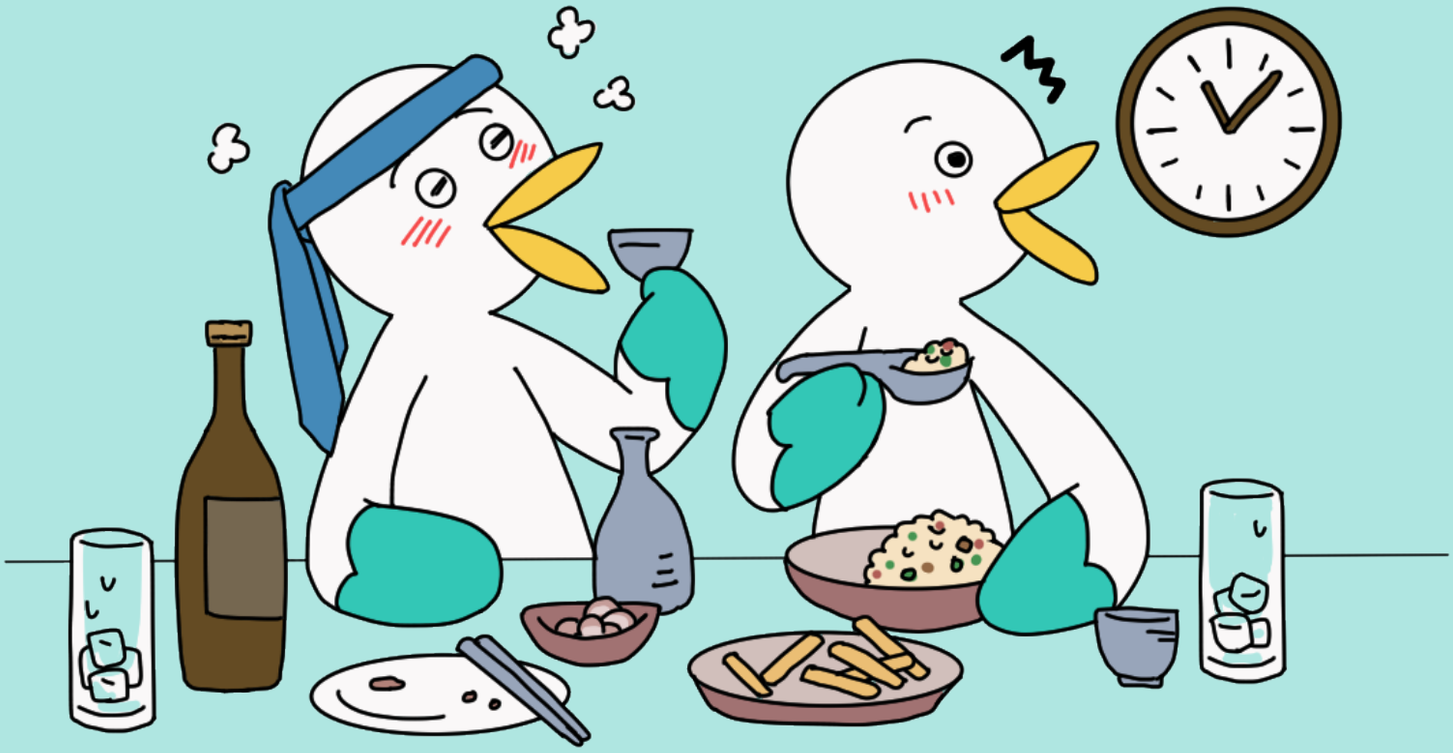
夜遅くにたくさん食べると、太りやすくなるほか、

胃もたれや夜中の目覚めにつながることも。

働く動物たちの夜遅くの食事を観察して

健康な体を守るための
食生活改善のコツを見つけてみましょう!

## 会話が弾んでこんな時間?!
## 終電ギリギリのカモメさん



同僚との飲み会で会話がはずみ、終電ギリギリまで飲み食いしてしまうカモメさん。楽しい飲み会でも、遅い時間まで飲食が続くと、疲労や胃もたれ、体重増加につながりやすくなります。また、アルコール

を多く飲むと、その夜の眠りが浅くなることも…

## 今日から実践！

1. 飲み会や食事会は、なるべく早めの開始、早めの終了を心がけましょう。
2. 夜遅い食事では、揚げ物やご飯ものは控えめに。野菜やおかずを選びましょう。

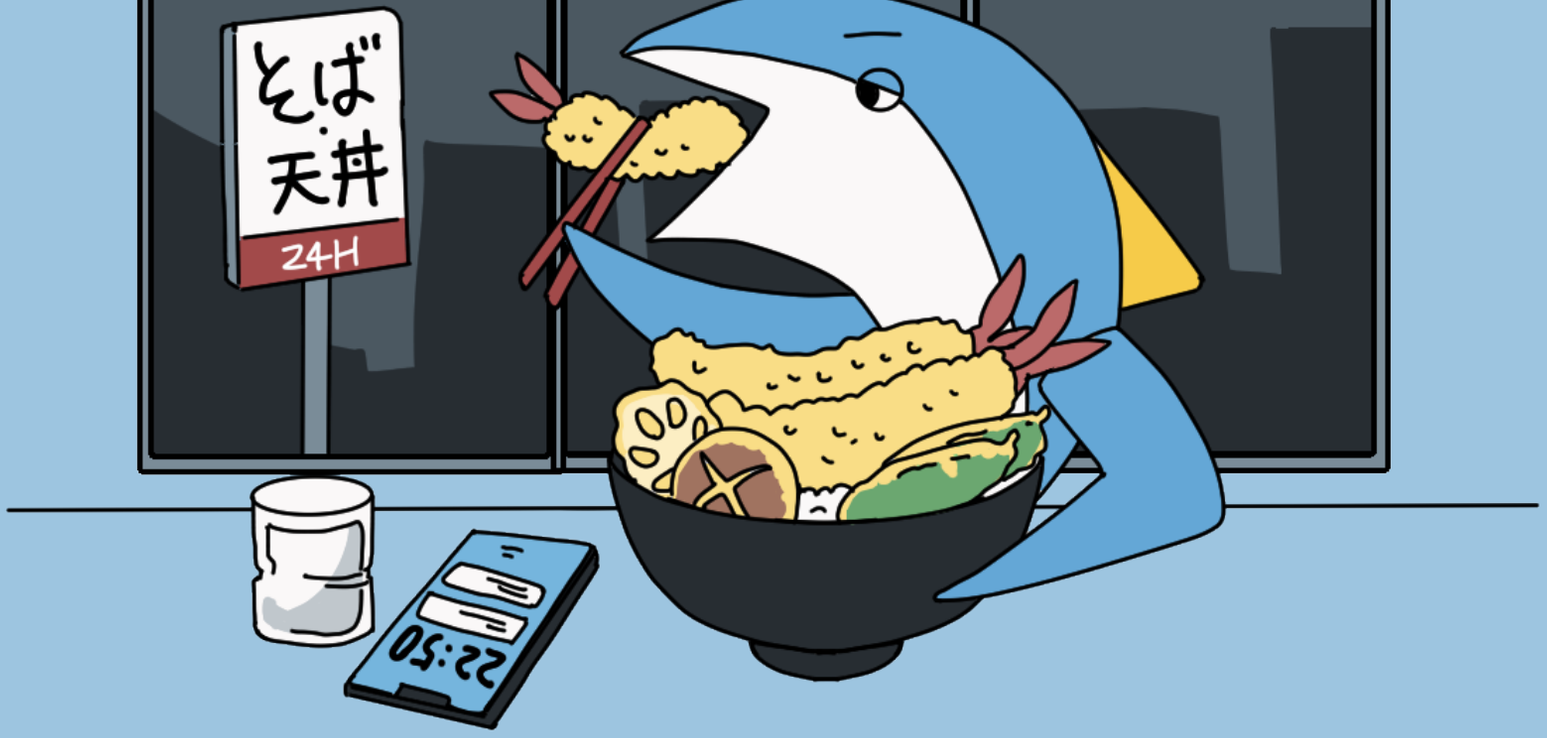
## 晩ごはんはもう食べたけど…
## お菓子が止まらない！リスさん

晩ごはんは食べたけど、小腹がすいて、ついつい寝る直前までお菓子を食べてしまうリスさん。夜遅くの間食は食べすぎにつながりやすく、夜中に目が覚めやすくなることも…

**今日から実践！**

1. 間食は就寝に近い時間を避けるとルールを決め、食べる場合も少量にしましょう。
2. 無糖ヨーグルト・豆腐・温かい牛乳など、低糖質で消化の良いものがおすすめです。

## 残業上がりに特盛天丼！ボリュームごはんのマグロさん



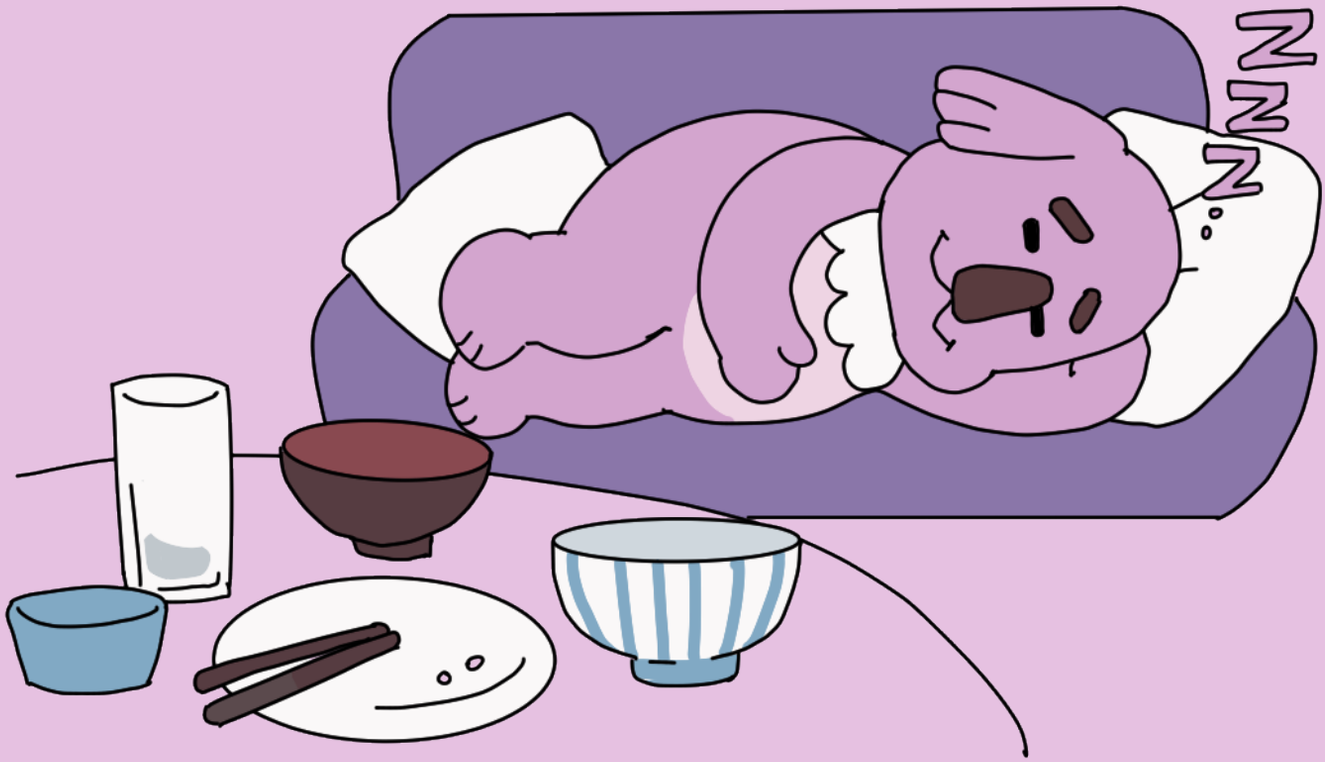

残業上がりに、特盛の天丼を一気に平げるマグロさん。空腹は一気に満たされますが、脂質や炭水化物の多い食事を夜遅くにたくさんとると、体重増加や胃もたれ、夜中の目覚めにつながりやすくなることも…

## 今日から実践！

1. 夕食が遅くなる日は、夕方におにぎりなどの主食、帰宅後におかずの主菜・副菜をとる「分食」がおすすめ。食後の血糖値の上がり方もゆるやかに！

2. 夜遅くの食事は、野菜スープや卵雑炊など、消化が良く栄養価の高いメニューを。

# たっぷり食べて眠くなっちゃった…
# 食べてすぐ寝るコアラさん



晩ごはんを食べ終わると、すぐに寝てしまうコアラさん。たっぷりと睡眠をとることは大事ですが、夕食後すぐに寝る習慣は、体重増加につながりやすいほか、逆流性食道炎との関連リスクが高まる可能性も…

## 今日から実践！

1. 夕食後すぐに横にならず、就寝までできれば3時間程度あけましょう。

2 夕食後に10分ほど軽く歩くと、食後の血糖値の上がり方をゆるやかにすることが期待できます。

POINT

## 夜遅くの食事は時間と食べ方に要注意！

夜遅い時間の食事は、余分なエネルギーが体脂肪として蓄積されやすくなるほか、夜中に目が覚めやすくなる可能性があります。また、夕食後すぐの睡眠は、逆流性食道炎などに繋がる恐れがあります。時間と食べ方に気をつけて、健康リスクを回避しましょう。

### ポイント1 ｜ 夕食から就寝まで、できれば3時間程度あける

夕食後すぐに横にならず、できれば就寝まで３時間程度あけることを意識しましょう。

### ポイント2 ｜ 脂質が少なく、消化のよいものを選ぶ

揚げ物やこってりした料理は控えめに。豆腐、白身魚、ささみなどのたんぱく質や、雑炊・野菜スープなどがおすすめです。

### ポイント3 ｜ 夜遅い間食は控えめに

就寝に近い時間の間食は避け、どうしても食べる場合は少量にしましょう。

### ポイント4 ｜ 食事を2回に分ける

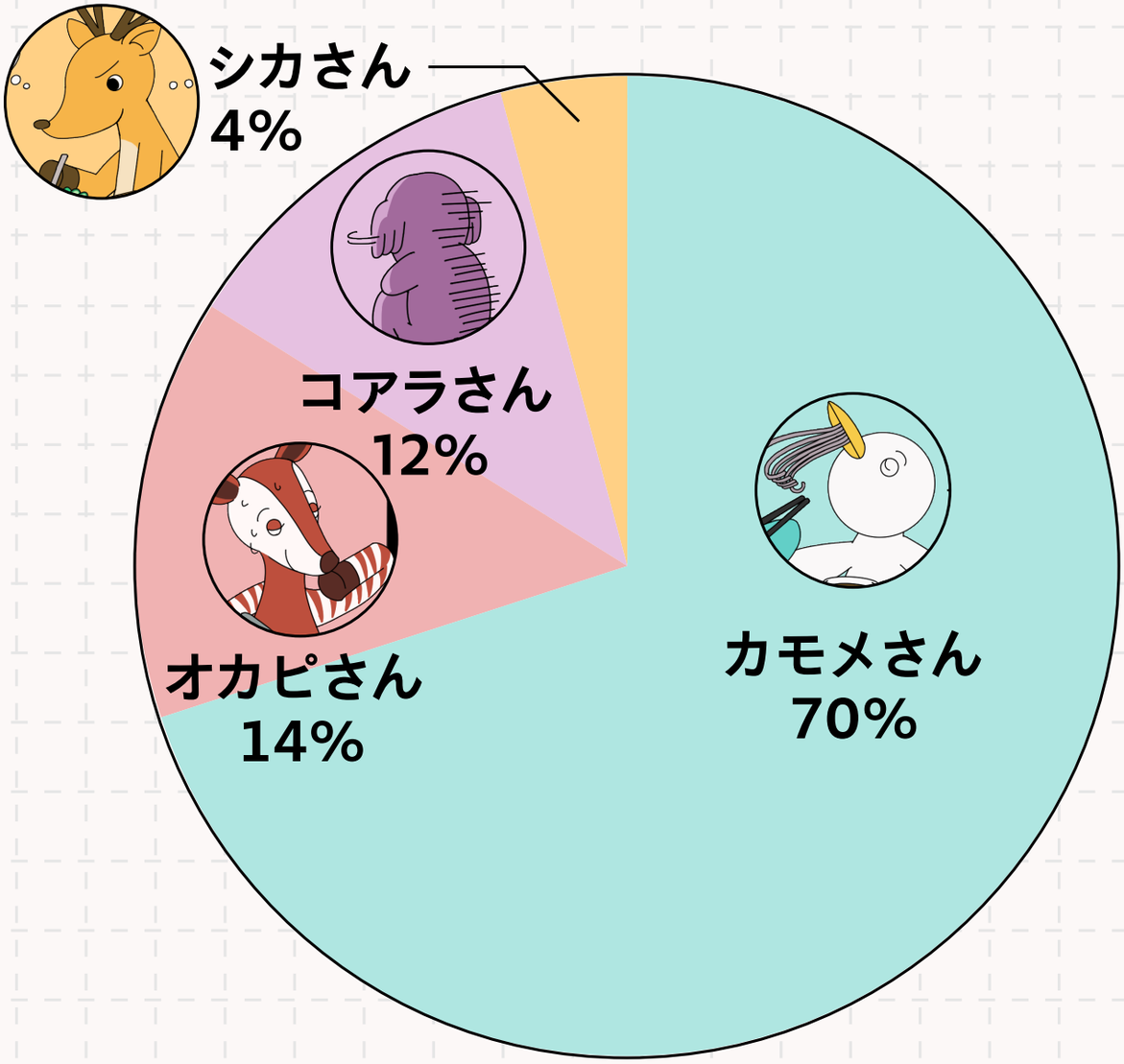
夕食が遅くなる時は、夕方に炭水化物などの主食、帰宅してからおかずの主菜・副菜を食べるなど、1食分を2回に分けてとることもおすすめです。

---

監修：古谷 彰子
管理栄養士・博士（理学）。
愛国学園短期大学准教授、日本時間栄養学会理事。
個人事業主としてChronoManageを運営。
時間栄養学を専門とし、「何を食べるか」だけでなく「いつ食べるか」が健康や体内時計に与える影響を研究。
企業・自治体との共同研究、商品開発、講演、メディア監修など幅広く活動している。

## 第2弾のタイプ割合

**栄養バランスは大丈夫？暑い日のごはんあるある**

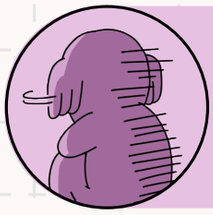


70%

暑い時はこれ！
冷たいお蕎麦のカモメさん

14%

汗かいてスッキリ！
激辛カレーのオカピさん



12%

食欲がわかない…
今日は食事抜きのコアラさん

4%

さっぱり健康的？
野菜サラダオンリーのシカさん