

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



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460kcal

料理の油を控え、野菜をたっぷり添えましょう。

42 kcal		18 kcal	
野菜たっぷり味噌汁 ほうれんそうのおひたし			
副菜			

166 kcal		234 kcal	
鮭ときのこのオイル焼 ごはん(150g)			
主菜		主食	

購入して食べる場合 合計460kcal

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		129 kcal	
ほうれんそうのごま和え 筑前煮			
副菜			

99 kcal		156 kcal	
冷ややっこ ごはん(100g)			
主菜		主食	

栄養成分
表示で
カロリーを
確認しましょう

