



夜遅くに夕食をとるときは？

よい眠りのためには、寝る直前の食事は避けたいところ。
夕食が夜遅くになるときは、消化しやすいものを取りましょう。

おかゆや お茶漬け、うどん



柔らかく加熱した炭水化物は消化しやすく
胃腸にやさしいうえ、満足感も◎です。

ささみや 豆腐、白身魚



脂質は消化しにくいだけでなく、夜間にと
ると肥満の原因にも。低脂質でたんぱく質
豊富な食材がおすすめです。

リンゴやバナナ



甘いものがほしいときは、リンゴやバナナ
など、低カロリーで消化により果物を選
びましょう。



たっぷりの魚介と豆腐で
お腹も眠りも満たされます。

海鮮スンドゥブ



1人分 約311kcal

PickUp栄養素

グリシン

体内でも作ることができる非必須アミノ酸の一種
です。手足の血流を増加させ、脳や内臓などの「深部
体温」を下げることで、寝つきをよくし、睡眠の質を
向上させる効果があります。

【多く含む食材】魚介類、大豆製品、豚肉

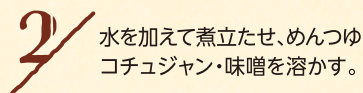
材料(1人分)

冷凍シーフードミックス	80g
絹ごし豆腐	150g
長ねぎ(斜め切り)	30g
卵	1個
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
コチュジャン	小さじ1
味噌	小さじ1
ごま油	小さじ1
にんにくチューブ	1cm
水	200ml

レシピ監修：平川数容(管理栄養士)



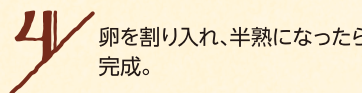
鍋にごま油とにんにくチューブを入れ
て軽く熱し、冷凍シーフードミックス
と長ねぎを入れ、中火で軽く炒める。



水を加えて煮立たせ、めんつゆ・
コチュジャン・味噌を溶かす。



絹ごし豆腐をスプーンですくって
加えて、弱火で3分煮る。



卵を割り入れ、半熟になったら
完成。