



栄養新聞

食べ過ぎに注意!!



○食事の摂取カロリーが消費カロリーよりも多いと体重が増加します。

食べ過ぎた翌日はいつもより食事量を少な目にして食べ過ぎた分を調整しましょう。

○昼はカロリーを消費しやすく夜は消費しにくいので、**夕食は少なめに**しましょう。



食事時間を決めましょう。-理想的な食事の間隔-

1回の食事で、胃腸の中に入った食べ物が消化されるには**3~5時間**かかるといわれています。食べ物が完全に消化されてから次の食事をとることがおすすめです。



食事の間隔が長いと……

空腹が続いたあとの食事は、脂肪の吸収率が上がり、脂肪を溜め込みやすくなります。また、血糖値が急上昇しやすくなります。空腹を我慢した分、精神的にも抑制が効かず、“**食べ過ぎ**”、“**早食い**”傾向となります。

夜食

NG 22:00-2:00

体が積極的に脂肪を溜め込み太りやすくなる。

体のリズムを整えるには決まった時間に食事をとることも大切です。

夕食
18:00

3時間

朝食
7:30

間食

OK 14:00-16:00

昼～夕食にかけての空腹状態を防止。また、脂肪を溜め込みにくい時間帯。

3時間

4.5時間

食事の間隔が短いと……

食べたものが消化されないまま次の食べ物が入ってく

間食の量は**200kcal**を目安にしましょう。

朝食
12:00