

# 働き盛りの方のために

シリーズ Part 1

## 食事が夜遅くなってしまう方に

**注意！！**

- 減塩・運動・禁煙～しろし！するじゃん！するじゃんけ！～
- 運動しろし！塩分とちよし！禁煙やれし！
- 残業するなら、夕方おにぎり、帰宅後野菜で健康な毎日

### 夕方、小腹が空いた時に

菓子パンやスナック菓子など、エネルギーや脂肪の多いものをとると、  
夕食がおろそかになって生活リズムが乱れたり、  
また、夕食もしっかり食べてカロリーオーバーになったりして、  
肥満につながります！！

とりあえずビールで始まり、次、日本酒、  
最後の閉めにラーメン、ギョウザも食べちゃう♪



+



+



= 1500Kcal? !

## 夜遅く食事をする時は・・・

### 油を控えた食事例



☆できるだけ低脂肪で消化の良いものを  
食べるようにしましょう。  
**和食中心に！**

- 揚げ物などのこったり系や肉などの主菜は少なめに
- 野菜料理などの副菜を多めに  
(肉魚は脂の少ないもの)

\*農林水産省ホームページより

- ・揚げ物食べるなら  
昼間に食べよう!!
- ・多くても1日1回!!

## 夜遅くに食べると・・・どうして太るの?!

### ①夜はエネルギーが使われにくい。

- 夜眠る前に多くのエネルギーを摂ると、食べた分のエネルギーが使われないまま睡眠時間になり、体への負担がかかり、太りやすくなります。
- **副腎皮質ホルモンが減少して、エネルギーが消費されない!**  
副腎皮質ホルモンは、夜遅くなるほど減少します。  
\*副腎皮質ホルモンは、血糖値を上昇させ、エネルギーを消費しやすくする働きがあります。
- **食事誘導性熱産生が少ないため、エネルギーが消費されない!**  
食事誘導性熱産生は、夜になると、朝よりぐっと少なくなり、エネルギーが消費されない。  
\*食事をするだけでエネルギーを消費されることを「**食事誘導性熱産生**」といいます。
- **副交感神経が活動して、エネルギーの代謝が抑制される!**  
自律神経には、交感神経と副交感神経の2種類があります。
  - 交感神経が活動すると ⇒ 代謝が活発になる。
  - 副交感神経が活動すると ⇒ 体がリラックスした状態になり、代謝は抑制される。

### ②夜は脂肪が溜まりやすい。

- **BMAL1 (ビーマルワン) が脂肪を増やす!**  
BMAL1は、「体内時計」をコントロールするたんぱく質です。
  - 午後3時位が最も少ない ⇒ 脂肪を積極的に燃焼しやすい
  - 午後10時～午前2時が最も多い ⇒ 脂肪を溜めやすくする  
(日本大学薬学部 榛葉繁紀 らの研究による)

## 遅い夕食でも太らないためのコツ……

☆甘いものが食べたい時は、  
遅くなりがちな夕食時間ではなく、  
屋間に食べましょう。

「3時のおやつ」は、  
夕食までに過度の空腹になるのを防ぎま

### 空腹をガマンしすぎると食べ過ぎる！

昼食12時～夕食21時 約9時間も空くと空腹になり、  
夕食時に早食いや、食べ過ぎにつながります。

## 夕方小腹が空いたら……

### ☆夕方に

お蕎麦やうどん、おにぎりやシンプルなパン  
バナナやヨーグルトなどを食べておきます。  
机の中に、栄養機能食品などを入れておくと  
便利です。(1パッケージ 200Kcal 以内のもので、  
シリアル系や大豆系のものが良いでしょう。)  
但し日常的に食事の代わりに食べるのは×

\* 栄養機能食品とは  
栄養成分の補給を目的にビタミンやミネラルなどを  
強化した食品

### 小腹が空いて食べるとしたら

主食系のものや、果物、乳製品など  
エネルギーや脂肪の少ないものが良い

ツナマヨネーズおにぎり (1個 100g) **200Kcal**

→ 梅おにぎり (1個 100g) **160Kcal**

昆布、おかかおにぎり (1個 100g) **170Kcal**

\* おにぎりのエネルギーは、約160kcal～300kcalと  
さまざまです。栄養成分表示を見て選びましょう。

## 帰宅してから

### ☆帰宅してからは、

おかずや野菜料理だけ食べるようにしましょう

☆1日のトータルがカロリーオーバー  
しないようにしましょう！

### 帰ってからは、消化の良いものを！

副菜系、ねばねば食品、発酵食品がお勧め  
温かい物 (野菜スープ) もOK



どうしても、毎日のように帰りが  
遅くなってしまう時は……

### ☆朝昼夕の食事配分を考えましょう

例えば……

朝食か昼食を夕食並にしっかりと、  
夕食は、普通の人朝食並に軽めに食べる。

### ○1日に必要なエネルギー

**標準体重**(kg) × 25～30(kcal) \* 軽い労作  
= 必要エネルギー (kcal)

標準体重

身長(m) × 身長(m) × 22 = 標準体重(kg)

\* 年齢や体を動かす活動量の多少により違います

例) 身長170cmの方なら

1.7 × 1.7 × 22 = 64kg・・・標準体重

64kg × 25～30kcal = 1600～1920kcal

