

よく「夜食べると太る」と言われますが、科学的にも根拠があるようです。
高エネルギーの食事は日中に食べる方が体に脂肪が蓄積しにくいということになります。

夜遅く食事量が多い人は翌朝の食事にも影響を与えます。生活習慣改善大作戦の食事編4で朝食をテーマにしますのでそこで説明をします。

┌ 【3】夜遅い食事の対処法

・夕食が遅くなる場合は2回に分けて主食を18時くらいに摂り2度目の食事を軽めにする

(具体例) 夕方におにぎりやサンドイッチ、ドライフルーツ、ナッツ類などで軽くお腹を満たし、帰宅後は炭水化物を控え、軽めなメニューを摂りそして翌朝にしっかり食べましょう

- ・夜の食事後は食べ足りなくてもすぐに歯を磨く
- ・1日の食事量が夕食に偏らないようにする
- ・脂肪の多い食事や炭水化物、果物を夜は控えめにする

いろいろ難しいですが、夕食は少し軽めにするのがよさそうです。

もちろん夕食後の間食もやめた方がいいです。

急な変化は難しければ、まずは現状から少し減らすことを目指していきましょう。

皆さまの中で、夜遅い食事や間食について上手く対処している方やアイデアがありましたらこのメールに返信してください。好事例をお寄せください。

●今年度の保健事業の目玉?! \ 健診前 健康チャレンジ/プログラムの参加者を募集しています。

健康診断を予約したら一緒に予約しましょう。

今年こそ頑張る! その願い、これで実現です。

詳細 ↓

https://www.sbihealthcare.co.jp/kenpo/01/nihonncr_kenko01.pdf

(2024年12月末までの健診日の予約した方が対象です)

今回は食習慣編3、問診票の設問の「朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか」 間食についてです。

最後までお読みいただきありがとうございました。

★健康情報だよりについて

健康情報だよりはNCRけんぽ健康管理室からコンパクトにまとめた健康情報を配信しております。旬な話題やぜひ知っておいてほしいことをお伝えしていきます。月1～2回配信予定です。

■発行：日本NCR健康保険組合 HP <http://www.ncrkenpo.or.jp>

■住所：〒104-0033 東京都中央区新川 1-21-2

■発行日：2024年4月19日

■お問い合わせ

・ Mail HIA.JP@ncrkenpo.or.jp ・ Tel 03-5244-9800 ・ Fax 03-5244-9383.
