

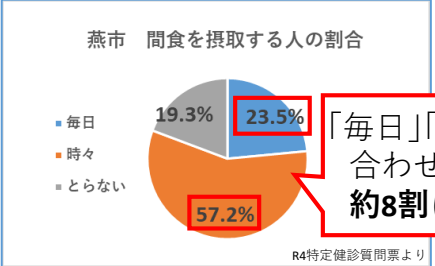
# つばめ食育だより

## 夕食後の間食を控えるワザ

寝る前に食べることはよくないと分かっているけど、つい何か食べたくなったり小腹がすいてしまうことがあります。また、冬は身体が寒さに負けないようにたくさん食べようと、食欲が夏の2倍になるとも言われています！夕食後の間食を控えるために、夕食の食べ方から見直してみませんか？

### 燕市の現状～こんな声があります～

燕市が実施している特定健診の結果より、燕市は間食をとる人が約8割と多いことに加え、就寝前2時間以内に夕食を取ることが週3回以上ある人の割合は、県平均より高いことがわかります。



### こんな声があります



夕食はダイエットのために**主食を食べない**から少しくらいお菓子を食べても大丈夫！



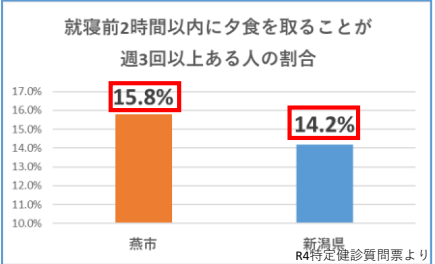
帰りが遅いので、**夕食は夜10時**、お酒とカップ麺を食べます。



日中働いていると、夜が唯一ホッとできる時間だから**夕食後の間食が日課**に



お腹がすごく空いていて、ついつい**早く食べてしまいます...**夕食だけで満腹にならず、プラスでせんべいを食べてしまいます...



### ！！その食べ方、ちょっと待って！！

就寝前2時間以内の食事や間食は消費されにくく、余分なエネルギーは体脂肪として**身体に蓄積されやすくなり**、**体重増加**や**血糖値の乱れ**につながります！夕食後の間食を控えるために、まずは夕食の食べ方を見直してみましょう！

### 夕食後の間食を控えるためのポイント

#### 一. 主食は適量を食べる

夕食の主食は抜かず、適量を食べましょう！ご飯などの主食を食べないと、食事でお腹が満たされないため甘いものを欲してしまいます。食べすぎも注意です！

男性は150～200g  
女性は100～150gが1杯の目安です！



#### こんな工夫も

- ・食べたくなる前に早寝をする。
- ・早めに歯を磨いてスッキリ！
- ・軽い運動をして気を紛らわす。(その場足ふみ、腕振りなど)



睡眠不足は食欲増進ホルモンが**増加**し、食欲抑制ホルモンは**減少**します。早く寝よう！

#### 二. よく噛んでゆっくり食べる

脳にある満腹中枢はよく噛むことで活性化され早食い・ドカ食いを防ぐことができます。食事時間は**20分以上**が目安です！



#### 三. 遅くなる時は分割食べをする

仕事等で帰りが遅くなる場合、夕方におにぎりなど手軽に食べられる主食を食べておき、帰宅後はおかずだけを食べれば**遅い時間のドカ食いを防ぐ**ことができます。

18:00 おにぎり 22:00 たんぱく質と野菜のおかず

#### 食べるならこれがおすすめ

- 乳製品** (ホットミルク、ヨーグルトなど)  
→不足しがちなカルシウムを補えます！  
ヨーグルトは凍らせてアイス代わりに！
- たんぱく質** (ゆで卵、豆腐など)  
→腹持ちよく栄養豊富
- ガム、するめ**  
→よく噛んで満足感UP！
- 低カロリーの商品、無糖の炭酸水**