



ランチタイムニュース 12月号



いよいよ受験シーズン到来。夜遅くまで勉強していると気分転換や眠気覚ましに、夜食をとる回数が増えていませんか。夜食はとり方によっては、肥満や生活習慣病などの原因にもなるので気をつけましょう。
★夜食とは、夕食の後に食べる食事のことです。

夜食について考えてみよう！

★ タイミング
人間の体には眠たい時間とそうでない時間を繰り返すリズムがあります。この眠たい時間に夜食をとってしまうと、ますます眠たくなってしまいます。眠たくなってきたなあと感じたら、ストレッチなどをして体をリフレッシュしてから夜食をとるようにしましょう。

また、夜食後すぐ寝ると胃は働いているので、体の疲れはとれません。遅くても寝る2時間前までに食べましょう。

★ 量
夜食は三食きちんと食べたうえで空腹を補い、気分転換するために軽くとるものです。
エネルギーは低めに200kcal程度までにおさえるようにしましょう。食べ過ぎてしまうと、朝食が食べられなくなるなど、生活リズムが崩れる原因になります。

内容

① 甘いものはさける。

夜食は体の中に脂肪として蓄積される割合が高く、中でも糖分は脂肪になりやすいものです。甘いお菓子類や清涼飲料水は肥満につながるので、さけるようにしましょう。

② 消化の良いものを食べよう。

夜は消化能力が低くなるので、胃に負担をけない程度で消化のよいたんぱく質や炭水化物を中心に食べるようにしましょう。

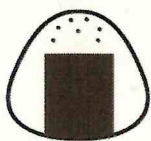
ラーメン、スナック菓子など脂肪分の多いものは消化に時間がかかり、胃に負担をかけてしまいます。

③ コーヒー、紅茶の飲み過ぎは禁物！

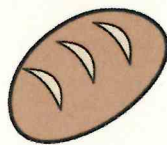
コーヒー、紅茶は眠気をとりますが、カフェインが効きすぎて眠れなくなることがあります。寝る直前はさけましょう。

夜食におすすめの食べ物・飲み物

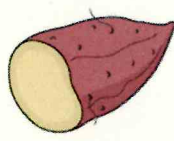
◆ 炭水化物の多い食べ物



おにぎり1個
約100g
170kcal

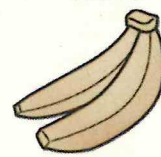


★コッペパン1個
約100g
314kcal

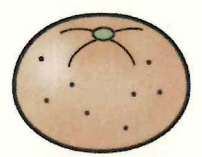


ふかしいも
150g
198kcal

◆ 果物



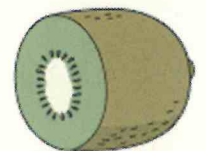
バナナ1本
86kcal



みかん1個
37kcal



りんご1/4個
29kcal



キウイ1/2個
27kcal

◆ 飲み物・乳製品



牛乳1本
200ml
(コップ1杯)
137kcal



★野菜ジュース
200ml
(コップ1杯)
64kcal



★ヨーグルト
74kcal

★パンは、給食に出ているコッペパンです。パンは菓子パンではなく、食パンなど味のついていないパンが良いです。

★野菜ジュースやヨーグルトは、容器の側面にある栄養成分表を確認しましょう。

★コンスープや野菜スープもおすすめです。