

遅い時間に
おなかいっぱい
食べていませんか？

残業で毎日帰りが遅い・・・もう、おなかペコペコ。
夜遅くに食事して寝ていませんか？
そんな生活パターンは内臓脂肪を増やします。













その理由は・・・

- ①夜は活動量が少なくエネルギー消費量が低いので、
食べたものが脂肪として蓄えられやすいから
- ②食事をした時に消化・吸収に伴って消費されるエネルギーが
昼間より夜のほうが低いから
- ③夜10時から午前2時頃にかけて、脂肪をつくってため込む酵素が増え、
脂肪を分解してエネルギーに変える酵素が減るから

ではどうしたらいいの???

まとめ食い、どか食いは太ります。
1日3食規則正しくが無理なら、夕食を2回に分けて1日4食にしてみましょう。
例えばこんな感じで・・・

午後6時15分 職場で・・・	午後10時30分 自宅で・・・	2回に分けた 夕食のカロリーは？
 コンビニおにぎりおかか・梅 352 k cal	 1人前の鍋料理 291 k cal	約643 k cal
 コンビニおにぎりおかか・梅 352 k cal	 肉じゃが 331 k cal 海藻サラダ 40 k cal	約723 k cal
 いなり寿司3個 348 k cal	 湯豆腐 105 k cal ほうれん草のお浸し35 k cal	約488 k cal
 ミックスサンド 342 k cal	 オムレツ 133 k cal 野菜スープ 13 k cal	約488 k cal
 そば 364 k cal	 ゆで卵 83 k cal 根菜サラダ 132 k cal コーンスープ 86 k cal	約665 k cal