



桜交通の健康通信

○第4回 バランス食生活 コンビニ活用術【夕食編】

みなさま、こんにちは！

春といえば新生活の始まりの季節ですね。寒暖差や気圧の変動も大きい季節でもあり、なかなか生活リズムが掴めず緊張やストレスで疲れやすいと感じる方もいらっしゃるかと思います。朝食・昼食・夕食の3食を欠食せずに栄養素もバランスよく摂ることができれば生活リズムも整いやすくなります。食生活や食事内容を見直す良いきっかけになるのではないのでしょうか。

バランス食生活シリーズ第3回目のテーマは、「夕食」！

元気に過ごすために、しっかり食べて体調管理を万全にしましょう。

■ 夕食で適した栄養素

22時以降、夜遅い時間の夕食は摂取したエネルギーが使用されず、脂肪として蓄積されやすくなります。そのため、夕食では就寝の2～3時間前、糖質・脂質を控え野菜中心の食事を心がけましょう。野菜に豊富に含まれる食物繊維は、脂質や糖質の吸収を抑え、腸内環境を整えます。食物繊維が多く含まれる海藻、根菜などを取り入れることをおすすめします。



■ 夕食には消化に良いものを

眠気は、基本的には体温が下がるタイミングに合わせてやってきます。そのため就寝時間が近づいたら体温を上げないようにすることが安眠へとつながります。夜遅い時間に胃の中に食べ物が残っていると胃の消化活動が活発になるため、睡眠の質を落とし、疲労の回復が不十分となるので注意しましょう。

夕食の時間がどうしても遅くなってしまう場合は、17～18時ごろに軽食（おにぎり1個程度）をとりましょう。そうすることで、夜遅い時間にたくさん食べてしまうことや低血糖からの急激な血糖上昇を防げます。

裏面へつづく ↓





Ⅰ ～コンビニ活用術【夕食編】～

お仕事を終えてホッとひと息。夕食は仕事からの緊張がほどけ、心身ともにリラックスできる大切な時間ですね。しかし、ついつい食べ過ぎてしまいカロリーオーバーしてしまうことも。または、仕事で疲れて食べるのも億劫のあまり、簡単に外食で済ませてしまったり、晩酌のつまみで済ませてしまったりと栄養が偏っている人もいるのではないのでしょうか。夕食は一日の栄養バランスの不足を補う絶好のチャンスであり、ここで一日に必要な栄養素のバランスをとっていきましょう。

[主食+主菜]		[副菜]	
鶏照り焼きそぼろ弁当		プリプリ海老のサラダ	
幕の内弁当		野菜たっぷりスープ	
[主食]	[主菜]	[副菜]	[副々菜 (汁物)]
おにぎり 2個	焼き魚	きんぴらゴボウ	わかめスープ
太巻き寿司	焼き鳥	青菜のおひたし	野菜たっぷりの豚汁

- ①夜は油物や冷たいものは胃腸の負担になりますので、主食には油の少ない焼き魚や焼き鳥が良いでしょう。とくにお魚に含まれる脂質はお肉よりも脂肪になりにくく、LDL (悪玉) コレステロールを下げ、動脈硬化を予防する効果が期待できますので夕食に食べるのがおすすめです。
- ②副菜は野菜を多く含んだスープ類をとると良いでしょう。温かい食べ物は空腹感を落ち着けてくれるうえに、食べるのに時間がかかるため満腹感を覚えやすくなります。とくにスープ類の場合は水分で満腹感を得やすいため、その他のおかずの食べ過ぎを防げるのがポイントです。よく噛むことで胃への負担も少なくなり、さらに満腹感を得やすくなりますので1食 20分掛けて食べることを意識してみてください。
- ③他にもコンビニで買う場合におすすめなのがおでんです。おでんは基本的に低脂質で、たまごなどでたんぱく源もとることができます。大根やこんにゃくなども合わせれば、低カロリーながらもお腹を満たすことができます。厚揚げやごぼう天など、一度揚げているものでも、1つ当たりが 50～60kcal くらいです。安心して好きなおでん種を組み合わせることで食事を楽しんでください。

朝食・昼食・夕食と3回に分けてバランスの良いコンビニ食の組み合わせを紹介してきました。バランスよく食べるというと、一度の食事で一つでも多くの栄養素を補うと考えがちですが、1日のトータルバランスで見れば問題はないと言われています。食事は毎日繰り返されるものなので、食べてはいけないと決めるのではなく、食べたい料理をどう工夫してバランス良く食べるかという視点をもって楽しい食事を心がけてほしいと思います。

