

# 太りにくい夕食のコツ、教えます！

思い当たる方必見！

「夕食が気づけば**21時**を過ぎている…」  
「お腹はペコペコでたくさん食べたい」  
でも…夜の身体は省エネモード。  
たくさん食べても消費できずに**体脂肪**になります。



## 今日からできる食事のコツ

### ☑ 食事を分割！

変更

今までは…

- ・帰宅するまで何も食べない
- ・つい食べ過ぎる

### ・夕食を2回に分ける

1回目：夕方**17時～18時頃**に軽く食べる。

2回目：帰宅して**から**。量は減らす。

〈おすすめ食材〉



1回目の夕食は200kcalを目安に

### ☑ 朝・昼の食事に楽しみを！

変更

今までは…

- ・おかずは全部食べる
- ・夕食後におやつ
- ・夕食が一番多い

・夕食のおかずを1品減らし、**翌日の朝食**に食べる。

・おやつは**昼間**の息抜きに。

・昼食はしっかり、夕食は控えめに。

### ☑ 決め手は血糖値！

変更

※体脂肪がつくられないよう  
血糖値の急上昇を抑える

今までは…

- ・野菜が少なく主食が多い
- ・食べる順番は気にしない

### ・食物繊維をとる

五穀米で食物繊維アップ！



### ・食べる順番を意識

1



野菜・汁物

2



おかず(肉、魚など)

3



主食

〈焼き魚定食の場合〉

