

夕食の選び方～夜遅いバージョン～

夜遅い時間は、食事に向いていない時間帯です。なぜなら、ホルモンや自律神経の状態が昼間と異なり、食べる時間が遅くなるほど、食べたものが体脂肪として体に蓄積されていくからです。

どうしても、食事が遅くなる日は夕食を2回に分け、遅い時間の食事を工夫していきましょう。



夕食が21時以降になる場合

夕方に**200Kcal**前後の軽い食事をする



172Kcal



229Kcal



133Kcal



180Kcal



144Kcal



80Kcal
(1本)



208Kcal



86Kcal



66Kcal
(200ml)



111Kcal
(200ml)



137Kcal
(200ml)

★組み合わせて200Kcal前後にするのも可



21時以降は、
低脂肪でカロリーが低いものをとる

※炭水化物や果物・乳製品などを選ぶ

