

夜遅くても太りにくい **おすすめの食事**



夜遅い食事はエネルギーが消費されにくく、体脂肪が蓄積されやすくなります。

そこで夕食が遅くなった時に、おすすめのメニューをご紹介します。



～選ぶときの3つのポイント～

低脂質

高たんぱく

低糖質

<おすすめメニュー>



鶏のむね肉

サラダに鶏のむね肉をプラス！種類が豊富でアレンジしやすい！



ゆで卵

サラダにプラス！消化が良い半熟卵がおすすめ！



豆腐

味噌汁や湯豆腐など温かいメニュー胃への負担軽減！



ヨーグルト

無脂肪・無糖を選ぶとさらにGood！



わかめ・野菜スープ

腹持ちがよくおすすめ！



納豆

物足りないときはキムチと合わせてもGood！

実は…**食べ方の工夫も大事なんです！**



- ①最初の一口目は野菜や汁もの・飲み物で満腹感をつくる
- ②一人分ずつ盛り付け、最初に食べる量を決める
- ③1品料理より品数を多めに

→①②③で**食べ過ぎ**・**早食い**を**予防**できます！！