

富士市では、健康づくりのための「8時までには食べよう夜ごはん運動」をすすめています。



8時だよ! のみ食い終了

～「いつ食べるか」が
健康の分かれ道～

遅い時間の食事が
影響しているかもしれません。

- 最近太ってきた
- お腹まわりが気になる
- 胃がもたれる、胸やけがする
- 寝ても疲れが取れない
- 朝ごはんが食べられない

夜8時までには夕食を食べることが
難しい人は、就寝前2時間以内の
食事を避ける工夫がおすすめです。



どうしても遅くなって
しまう人へのヒントが
あります。



富士市は静岡県全体と
比べて、夜遅く夕食を
食べる人の割合が高い
傾向にあります。

遅い時間の飲食は、
特に肥満と関連が
ありそうです。

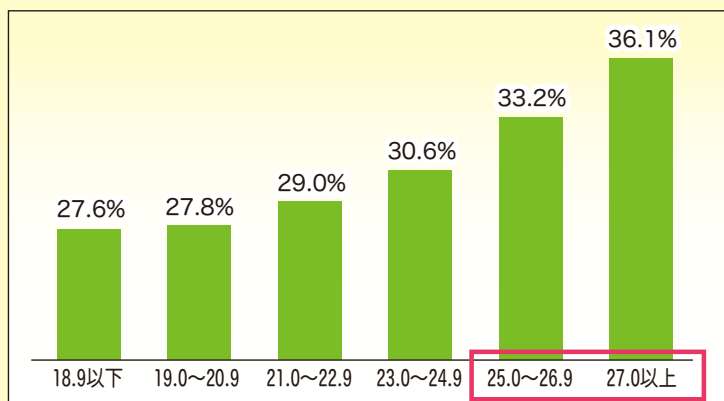


【BMIの求め方】

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
例)
体重64kgなら身長160cmでBMI 25

週に3回、就寝前2時間以内に夕食を食べる人とBMIの関係

週に3回、就寝前2時間以内に
夕食を食べる人の割合



BMI

肥 満

Kutsuma A, et al. Scientifica Volume 2014,
Article ID 253581より



夕食が遅くなってしまう人へのヒント！

これなら
できるね！



1 帰宅時間が遅くなってしまう。

仕事や習い事、会合などで帰りが遅くなる事が多い人は、出かける前に夕食を食べるか、午後5～6時頃に、夕食の一部を食べ、帰宅してから残りを食べるようにすると、遅い時間の摂取エネルギーを少なくすることができます。

例えば



※血糖値が気になる人は、
野菜100%ジュースをプラス。

遅い時間に、脂肪の多い食品や油を多く使った料理を食べると、睡眠の質が低下し、胃もたれの原因や翌朝の食欲不振につながります。

2 夜勤や交代勤務で夜8時以降に仕事をしている。

仕事をしていると、お腹が空きますね。でも、体内時計は睡眠モードです。基本は日勤の人と同じ食事リズムを意識して、**夜食は400kcalを目安**に炭水化物(ご飯・パンなど)に偏らないように選びましょう。

おすすめはこちら



3 夕食後にお菓子やお酒をとる習慣がある。

夜8時以降に嗜好品を飲食することは、肥満や生活習慣病の原因につながります。



お菓子や嗜好飲料は1日200kcal以内で昼間の時間を楽しもう。



お酒は適量にして、夕食のおかずをつまみに。

【適量な飲酒量】

・ビール500ml
・焼酎(35度原液)0.5合
・日本酒1合
※女性・高齢者はこの半量が目安です。

栄養成分表示を確認

例)	ポテトチップス
栄養成分表示	1袋分(60g)当たり
エネルギー(カロリー)	336kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	21.6g
炭水化物	32.3g
食塩相当量	0.6g

※甘味のない水分は十分にとりましょう。