



遅い時間の夕食 太りにくい食べ方とは？

仕事が忙しく、**夕食が遅い時間**になってしまい、**最近太ってきた**と感じることはありませんか？

夜遅い食事が太りやすくなる原因を知って、上手に夕食をとりましょう！

夕食が遅くなる場合の対策！～分食のススメ～

分食とは、一日の食事量を複数回に分けて、少量ずつ食べること。

空腹による食べ過ぎを防ぎ、**血糖値の急激な変動を抑えられる**ので、肥満や糖尿病予防の効果が期待できます。

分食1

夕方に主食を摂る！



主食や乳製品、果物など、空腹感を紛らわす程度に。
菓子パンやカップ麺は避けましょう。

分食2

帰宅後は、主菜・副菜を摂る！

揚げ物や脂質の多い肉は控えめに、野菜・きのこ・豆腐・卵・魚など、カロリーが低く、消化に良いものを選択。



野菜から先に食べ、よく噛んで食べることで満腹感が増し、
食べ過ぎ防止に！

遅い時間の食事はなぜ太りやすいの？

原因①

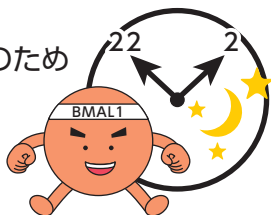
BMAL1の働きで脂肪が付きやすくなる

原因②

夕食後は昼間と比べて活動量が少ないため、エネルギーが消費されにくい

原因③

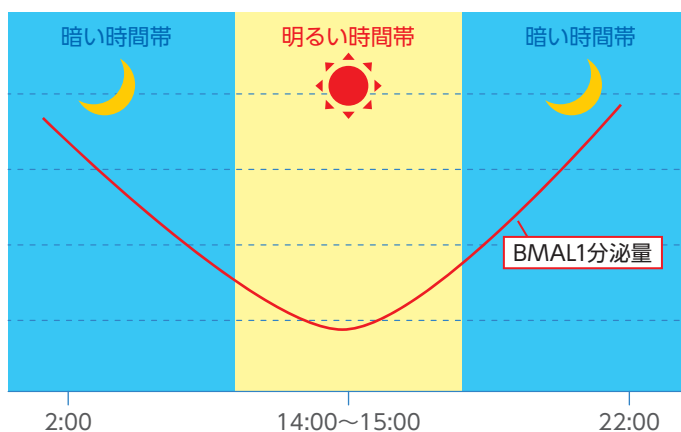
昼食との間隔が長く、空腹感のため
つい食べ過ぎてしまう



BMAL1とは？

私たちの体にはBMAL1(ビーマル ワン)という、脂肪をため込む働きを持ったタンパク質があることが分かってきました。
BMAL1の分泌量は夜22～2時にピークを迎えるため、遅い夕食をとると脂肪をため込みやすく、太りやすくなるといわれています。

■BMAL1 量の日内変動イメージ



遅い夕食～深夜の食事は太りやすい

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。



アクサ生命保険株式会社

redefining / standards

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777(代表)

→ アクサ生命ホームページ <http://www.axa.co.jp/>

お問合せ・担当者