

夕食が遅くなるときの食事のポイント

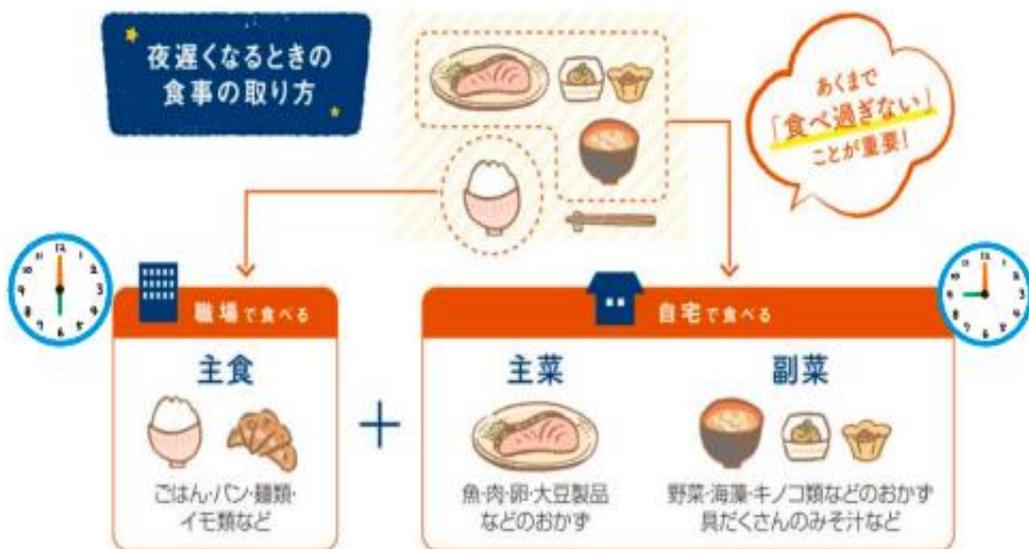
21時以降は血糖や脂質の代謝が落ち、体脂肪がつきやすくなる時間帯。

夕食が遅くなると、内臓脂肪をため込み体重増加もしやすくなります。

夜遅くなるときには食事を2回に分ける方法がおすすめ!

職場で：夕方（18時頃）に食事をとる

自宅で：主食を差し引いて食事をとる



小腹がすいたときのお助け食品



エネルギーとなる糖質やタンパク質、食物繊維、ビタミン、ミネラルのとれるものがおすすめ