

太りにくい食べ方～セオリー～



朝食を抜くことが多い、遅い時間に夕食や夜食を食べることが多い人ほど太りやすいことがわかっています。それには食べる時間や私たちの体の中にある「体内時計」が関係しているようです。

「いつ」食べる？ 「どう」食べる？ 太りにくい食べ方をマスターしてみませんか？

① 1日3食規則正しく食べる

早寝早起きを心がけ、健康的な生活リズムを作り、1日3食規則正しく食べましょう。

遅くまで起きていると・・・



夜食を食べる



太りやすい！

夕食時間が遅い



朝 おなかがすかない



朝食抜き

② 基本はやっぱり朝食！

体内時計は、毎日の朝の光と朝食でリセットされます。

朝食をしっかり取ると

- ①太りにくい
- ②脳が活性化する
- ③活動的になる



成績アップ！



③ 食事の量は「朝3・昼3・夜4」

朝：昼：夜の食事の量の配分は3：3：4がよいとされています。

④ 夕食は、朝食から12時間以内にとることが理想

朝食を7時にとるとしたら、夕食は19時が理想的。夜遅い時間帯に食事をとると、食べたものを脂肪にかえて蓄えます。22時から2時の間は脂肪をためる働きが強まります！

夕食が遅くなる時は分食で対応

分食① 19時頃に主食（おにぎりやパン等）をとる

分食② 帰宅後に肉、魚、野菜などの主菜・副菜をとる



夜中の食べ過ぎ
予防にも！

無理なダイエットにご注意！

食事を抜いたり、極端に食べる量を減らすダイエットは、リバウンドのもと、ダイエットをやめた途端、体重が以前より増えてしまうことも。また、食事量が少ないと、必要な栄養がとれず、体調不良や肌荒れの他、貧血や骨がもろくなるなど健康のリスクを高めます。



太りにくい食べ方～実践編～

まず、10分早起き

朝食をとっていなかったあなたへ

ステップ1 手軽なものを食べる

まずは食べる習慣を身につけましょう。豆乳や牛乳、野菜ジュースなど簡単なものでOK！

前日に用意！



ステップ2 主食・主菜・副菜を組み合わせる

体内時計のリセット役！
組み合わせ例

主食

体や脳を動かすエネルギー源
炭水化物

体内時計のリセット役！

主菜

体を作る材料
たんぱく質

+

副菜

体の調子を整える
ビタミン・ミネラル・食物繊維

パターン1



おにぎり
海苔巻き

+



茹で卵
納豆や豆腐

+



具だくさん
みそ汁

パターン2



ロールパン
食パン

+



CHICKEN
サラダチキン
ツナ缶

+



サラダ
カット野菜

パターン3

主食・主菜がとれる



ミックス
サンドイッチ

+



野菜ジュース

3・1・2弁当箱法

- ① 食べる人にとって、ぴったりのサイズの弁当箱を選ぶ
※1食の適量（18～29歳） 男性・・・800kcal 女性・・・600kcal
男性は800ml 女性は、600mlの弁当箱がおすすめ。
- ② 動かないようにしっかり詰める
- ③ 主食3・主菜1・副菜2 の割合に料理を詰める

主食	主菜	副菜
3	1	2

- ④ 同じ調理法の料理（特に油脂を多く使った料理）は1品だけ。
- ⑤ 全体をおいしそう！に仕上げる。

お惣菜のひじきを混ぜ込んで

ひじき煮物の
まぜごはん

青菜のおひたし

ズキトマト

彩りが良いと
おいしそう！

冷凍食品
も便利



かぼちゃの
茶巾絞り

鶏つくね団子