



就寝前の食事を上手にとるコツ

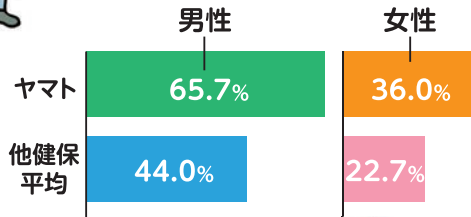
寝ている間は消費エネルギーが少なく、肥満などにつながる就寝前の食事は避けたいもの。
やむを得ない場合は、食事のとり方を工夫しましょう。



こんな結果が出ています!

<就寝前2時間以内の夕食を週3回以上とる人>

データ:健康診断(2020年度)の問診票の回答結果、
他健保平均は2018年度健保連調査より



他健保と比べると
かなり多いね



健保のLINEを開設しました。友だち登録でもっと便利に!

上手な食事のとり方

- 食事が寝る前2時間以内になるときは早めに間食をとる
- あっさりとした和風の献立を軽めにとる

おすすめ!

100~200kcalの
おにぎりや携帯食(シリアルバーやクラッカー
など)、果物など



これはNG!

脂の多い肉、
マヨネーズ、ナッツ類、
デザートなど



- 早食いをせずによく噛む
- ながら食いをせず味わって
- 腹八分目におさえる
- 野菜たっぷり、バランスの良い食事を