



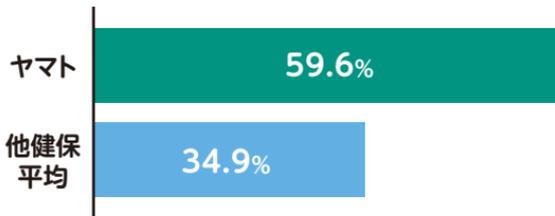
夕食が遅くなる日の食事を見直そう

睡眠中は代謝が低下し、脂肪をため込みやすいため、就寝前の食事は避けたいもの。
仕事などでやむを得ない場合には、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(2022年度)の問診票の回答結果
他健保平均は2022年度健康スコアリングレポートより



他健保と比べて
こんなに多いんだ



食事の工夫

夕食は2回に分ける「分食」に

～コンビニを活用しよう～



軽い食事
(補食)



バランスのよい
野菜中心の食事

おすすめの
補食



おにぎり1個



バナナ



ヨーグルト

油や脂肪は控えめに

就寝前の食事では、
油を多く使った料理や脂肪の多い肉類は控えめに



チキン南蛮弁当

野菜多めの
食事にチェンジ!



中華丼

