



夕食が遅くなる時の注意点

遅い時間に食事を摂ると、エネルギーが消費されにくく、肥満やメタボリックシンドロームの原因となります。また、朝食を抜くと午前中の脳の働きが悪くなります。体に負担をかけないためにも、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時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある



データ：健康診断(2023年度)の問診票の回答結果



朝ごはん
いらさないや

- 朝食抜きの日が週3回以上ある人は約35.5%います。



自分の
生活スタイルに
あった食事のとり方を
考えることが
大切だね



すぐできる食事の工夫

昼食と遅い夕食の
間の時間帯に、お
にぎりやバナナな
どの間食をとる

おにぎり



サンドイッチ

など



遅い夕食は、量を減らすのに加えて、
糖質や脂質が多くならないようにする



チキン
南蛮弁当



中華丼



健保のLINEを開設しました。食事改善でもっと健康に！