

健康メモ

コロナ太りを解消しましょう！ ～寝る前の飲食が原因？～

新型コロナウイルス感染症予防のため外出を控え、運動量や活動量が減り「コロナ太り」を感じている方も多いのではないのでしょうか。この機会に食習慣を見直してみましょう。

【あなたの食習慣をチェック✓してみましょう】

- 朝はなんとなくお腹が空かず、朝食を抜くことが多い
- 夕食に主食（米、パン、麺）を食べず、その後に何か食べてしまう
- 寝る前に小腹がすき、アイスやお菓子を食べたりお酒をのむ

チェックがついた方は
**「寝る前に
 食べすぎている」**
 かもしれません！

【寝る前の飲食はなぜ良くないのでしょうか】

理由① 夜に食べたものは消費されにくく、体脂肪として蓄積され体重増加につながる。



理由② 寝る前に飲食（特に油の多い食べ物、お菓子）をすると、眠りが浅くなる。

「寝る前に食べると…」

油もの・お菓子	4～5時間
ごはん・パン・麺	3時間
野菜	2時間

→ 寝ている間に胃が活発に動く → 脳が休まらず眠りが浅くなる → **翌日の疲れがとれない 日中に眠くなる**

Q：晩酌や、寝酒はいいの？悪いの？

お酒は寝つきを良くしますが、その後アルコールが分解される時に発生するアセトアルデヒドという成分により、深い眠りが阻害されるためオススメできません。

【寝るまでにお腹がすかない夕食の食べかた】

夕食に主食（ごはん、パン、麺）とたんぱく質のおかず（肉、魚、卵、豆腐など）と野菜をしっかり食べると、寝るまでお腹が空かず、寝る前の飲食を控えることができます。

～夕食の例～

もっと野菜を食べましょう！
 噛むことで満腹感を感じ、食べすぎを防ぐ効果があります。
野菜をとるコツ 普段のおかずに野菜をプラスしましょう

例えば、焼き魚の場合 → **野菜たっぷりちゃんちゃん焼き**

他には

- お肉の場合 → **肉野菜炒め**
- カレーの場合 → **野菜カレー**

お菓子やアイスが食べたくなった時は…

お腹がすいていなくても「お風呂あがりや寝る前に食べる習慣」になってはいませんか？
 お菓子やアイスなどはお昼の楽しみにしましょう。
 夜に食べたくなった時は、小さい物を選び、量を減らしましょう。

寝る前の飲食を控えると睡眠の質が良くなります。良質な眠りはさらに基礎代謝を上げ、痩せやすくもなります。ぜひできることから試してみてください。

【管理栄養士 田中 佳香】