

コロナ太りを解消しましょう! ~寝る前の飲食が原因?~

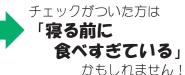
新型コロナウイルス感染症予防のため外出を控え、運動量や活動量が減り「コロナ太り」を感じ ている方も多いのではないでしょうか。この機会に食習慣を見直してみましょう。

【あなたの食習慣をチェック√してみましょう】

口朝はなんとなくお腹が空かず、朝食を抜くことが多い

ロ夕食に主食(米,パン,麺)を食べず、その後に何か食べてしまう

口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



【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。

- ≪胃の「消化」時間≫ >

寝る前に食べると…

4~5時間 油もの・お菓子

ごはん・パン・麺 3 時間

野菜 2 時間 寝ている間に

脳が休まらず **寝(いる间**に → MBが休まらす | 胃が活発に動く **・ 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。



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。

<u>野菜をとるコツ</u> 普段のおかずに野菜をプラスしましょう

お肉の場合 (他には

カレーの場合







野菜たっぷりちゃんちゃん焼き

肉野菜炒め

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】