

## 夜遅い時間の食事の摂り方

健康のためには一般的に食事は就寝の3時間前までに済ませるのがよいといわれていますが、仕事の都合で夜遅い時間に食事を摂るといった場合も多いのではないのでしょうか。

本来、夕食は朝起きてから12時間後までに食べ終わるのが理想的と言われています。夜遅くに食事を摂ると、活動量が少ないため消費エネルギーが少なく、余分なエネルギーを体脂肪として蓄積されやすくなります。また、翌朝、食欲がなくて朝食が食べられない原因にもなり、生活リズムも乱れやすくなります。この生活リズムの乱れにより、体内時計にズレが生じることで、太りやすくなる・生活習慣病にかかりやすくなる・睡眠の質が低下するなどの症状が起こる可能性があります。

夜遅い時間に食事をとる場合は体に負担をかけない工夫をしましょう。

・脂っこい料理は避け、たんぱく質を中心に摂取しましょう！

脂質は消化に時間がかかり消化器官の負担になるため、揚げ物などの脂っこい料理は避けてたんぱく質を中心とした食事にするのがよいでしょう。就寝1～2時間前にたんぱく質を摂取することで、成長ホルモンの働きを促し、体脂肪の蓄積を防ぐことができます。赤身の肉や魚、卵、大豆製品などの良質なたんぱく質がおすすめです。また、調理の際は「蒸す」や「茹でる」などの方法がよいでしょう。

・よく噛んでゆっくり食べる

上記で紹介した食材や調理法に加え、よく噛んでゆっくり食べることが大切です。唾液を多く分泌して消化を助け、満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防ぎます。

・夕食を2回に分ける

毎晩夕食が遅くなってしまいう場合や、事前に夕食が遅くなるのが分かっている場合は夕食までのつなぎとして、17～19時くらいに軽い食事をとりましょう。次の食事までの間隔が短くなるので、帰宅後遅い時間の食べ過ぎを防ぐことができます。軽い食事には、おにぎりやサンドイッチなど、糖質をメインにしてかまいません。片手で食べられるようなバータイプの栄養調整食品を活用するのもおすすめです。



商品名	店頭価格
ピーナッツフランス	130
アップルとカスタードのパイ	200
パン・オ・ショコラ	200
Happyクリームパン	210
瀬戸内レモンパイ	200
宇治抹茶デニッシュ	200
メロンパン	180
粒あんペストリー	210
ベーコンポテトドッグ	200
パリッとソーセージ	190
バジルハムチーズ	200
ツナサラダのデニッシュ	160
チーズ明太ロール	170
フライドチキンサンド	210
そら豆ベーコンデニッシュ	210
ライ麦パンの白身魚サンド	230
8種の穀物チーズパン	170
シェフの中華パイ	180

ワゴン販売可



# Rhine News

May 29th issue

## Points to note when eating dinner late at night

It is generally recommended to eat dinner at least 3 hours before bedtime. However, there may be times when you have no choice but to eat dinner late at night because of work.

Ideally, dinner should be eaten 12 hours after waking up. If you eat at night when you are less active, the extra energy intake will be stored as body fat. And the next morning, you will not be able to eat breakfast, and your life rhythm will be easily disturbed. Disturbances in this rhythm of life cause a shift in the body's internal clock, leading to symptoms such as weight gain, lifestyle-related diseases, and poor sleep quality.

So, if you eat late at night, try to avoid putting a strain on your body as follows.



### ●Avoid greasy food and eat mostly protein.

Fat takes a long time to digest and puts a strain on the digestive system, so it's best to avoid fatty foods such as fried foods and focus on protein. By ingesting protein 1-2 hours before bedtime, it promotes the action of growth hormone and prevents the accumulation of body fat. High-quality proteins such as lean meat, fish, eggs, and soy products are recommended. Also, when cooking, it is better to use methods such as "steaming" or "boiling".

### ●Chew well and eat slowly

In addition to the ingredients and cooking methods introduced above, it is important to chew well and eat slowly. Chewing your food well will produce more saliva, which aids digestion and stimulates the satiety center to prevent overeating.



### ●Divide dinner into two meals

If you know in advance that dinner will be late, have a light meal between 17:00 and 19:00 as a snack before dinner. By doing so, you can prevent overeating for dinner after returning home. Also, as a snack, you can eat mainly carbohydrate foods such as rice balls and sandwiches. It is also recommended to use bar-type nutritious foods that can be eaten with one hand. Well then everyone, please not eat dinner as late as possible.



## THIS WEEK'S SWAN BAKERY MENU

Bread Menu	Price
French bread peanut butter	¥130
Apple and custard pie	¥200
Pain au chocolat	¥200
Happy cream bread	¥210
Uji matcha danish	¥200
Seto Inland Sea Lemon Pie	¥200
Melon bread	¥180
Pastry with red bean paste	¥210
German potato hot dog	¥200
Bread with crispy sausage	¥190
Basil ham cheese bread	¥200
Tuna salad danish	¥160
Cheese and mentaiko roll bread	¥170
Fried chicken sandwich	¥210
Broad bean and bacon danish	¥210
White fish sandwich on rye bread	¥230
Cheese bread made with 8 kinds of grains	¥170
Chef's Chinese Pie	¥180

