



「朝、スッキリ起きれない」「朝、食欲がない」「最近、体重が増えてきた」というあなた、夕食が遅くなっていませんか？まずは、休日や残業がない日から、夕食を早い時間に食べましょう。

## 夕食を早い時間に食べると・・・

### 深い睡眠がとりやすい

寝る前までに消化が終わり、質のよい睡眠につながります。

### 朝食がおいしく食べられる

朝に空腹を感じ、朝食をきちんと食べることで、1日を元気にスタートできます。

### 太りにくくなる

代謝のよい時間帯に食べることで、体に脂肪がたまりにくくなります。



休日や残業がない日だけでもOK



夕食は  
**20**時までに食べよう

## 夕食が遅くなるときは・・・

### 野菜や海藻を

- 野菜や海藻など食物繊維の多いものを食べる



◎血糖値の上昇を防ぎ、体脂肪の合成を防ぎます。

### 魚や豆腐を

- メインのおかずは魚や豆腐、脂の少ない肉などを選ぶ



◎脂の少ないものは消化が早い。

### ゆっくりよく噛んで

- 消化しやすいようによく噛んで食べる



◎よく噛んで食べると食べすぎも防げます。