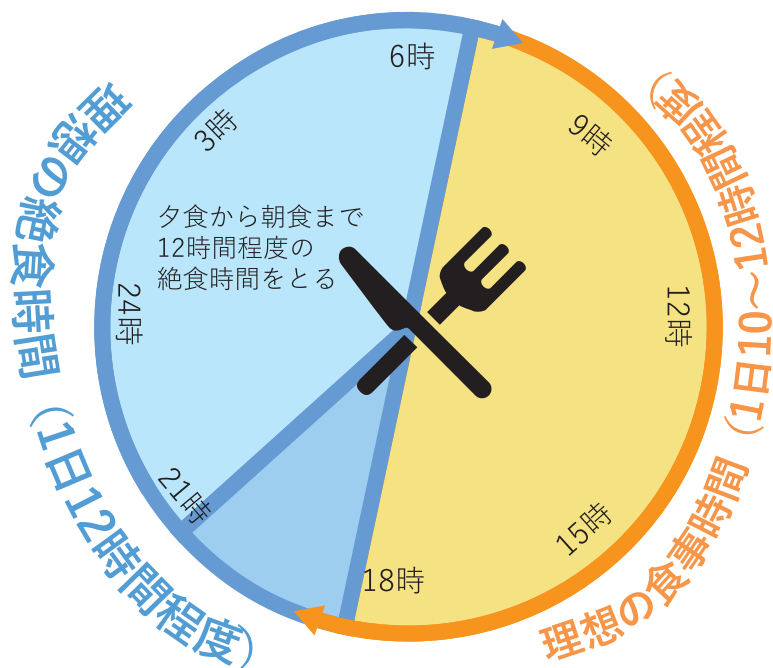


Point2

夕食の食べ過ぎに注意！

体内時計の働きで、夕食の時間帯に食べたものをカラダに脂肪として蓄えるようになっているため、夕食の量が多い人は太りやすいです。食事の量は「朝4：昼3：夜3」が理想です。どうしても難しい人は「朝3：昼3：夜4」を意識してみましょう。



Point3

遅くなる時は分食を！

残業などで夕食が遅くなる時は、理想の夕食時間（18～19時）におにぎりやパンなどの主食をとっておき、帰宅後に主菜や副菜をとるとよいでしょう。



Point1

夕食は朝食から12時間以内にとるのが理想

1日のうち、寝ている間も含めて何も口にしない時間（絶食）が一定以上ある、メリハリのある食生活を送ることが大切です。アメリカの研究*では、1日14時間以上の間に食べていた肥満の人が10～11時間の間に食べるような食生活を4ヶ月続けたところ、体重減少と睡眠改善が見られたと報告されています。つまり絶食時間を長くすると、太りにくくなりぐっすり眠れるという訳です。できるだけ絶食時間を12時間は確保したいものです。ちなみに±2時間までは許容範囲です。

*Gill S and Panda S, A Smartphone App Reveals Erratic Diurnal Eating Patterns in Humans that Can Be Modulated for Health Benefits. Cell Metabolism. 22 巻、789-798, 2015