

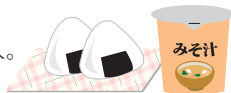


残業、アルバイト、専門学校などで晩ごはんが遅くなると、おなか
が空いて晩ごはんを食べ過ぎたり、途中でお菓子を食べて過ぎたり、
食生活のリズムがとりにくいですね。そんなときは…

○晩ごはんが遅くなるときは、2回に分けて食べましょう。

アルバイト・残業前・仕事の途中に1回目の食事

おにぎりを持参。またはコンビニで、おにぎりと同味噌汁を購入。
(おにぎりで、空腹を和らげ、脳と体のエネルギー補給！)



↓
アルバイト、残業、夜間専門学校、
スポーツ・ジム(できるだけ運動の1時間前に食べましょう)

アルバイト・残業後に2回目の食事

野菜を中心に、和風の献立で消化のよいもの。(レシピはP24~27参照)

食べ過ぎないように、ごはん・おかずをあわせて
一食分になるようにしましょう。



食べ過ぎると翌朝の寝起きが悪かったり、朝ごはんが食べられ
なかったりします。夜中、おなか为空き過ぎてどうしても眠れない
ときは、雑炊やほうじ茶のお茶漬けなど軽いものにしましょう。



間食の上手な取り方

夕食後の間食が、
どうしてもほしいときは、

- ・お茶を飲んだり、あめをなめる
- ・小さめのおにぎりは腹持ちがよく
カロリー控えめでおすすめ
- ・栄養成分表示をよく確かめて買う

エネルギー(熱量) ○○kcal	
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
ナトリウム	○g

Point! ひと口に20~30回
噛む習慣を!

ごはんをよく噛んで食べると下顎骨がしっかりし、
歯垢が歯に付着するのを防いで、虫歯や歯
周病炎になりにくくなります。

噛むことの効用(学校食事研究会)

- ひ 肥満の予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音がはっきりする
- の 脳の発達を促す
- は 歯の病気を予防
- が ガンを予防
- い 胃腸の動きを促進
- ー
- ぜ 全身の体力向上

