

# カラダ栄養学

## ～夜遅くに帰宅した時の食事～

帰宅が遅くなってしまった時や、ジム帰りにおススメの食事の取り方をご紹介します！

### POINT

#### ● 夜遅い食事はタンパク質や野菜を中心に



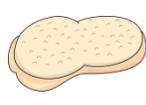
きのこ



コンニャク



海藻



鶏胸肉



野菜



カロリーが少ない食材を取るよう心がける。

#### ● スープでお腹を満たす



春雨スープ



ポトフ



具だくさん味噌汁



水分とヘルシー食材で満腹感を出す。

#### ● 消化のよいものを



うどん



雑炊



炭水化物を食べる時は消化のよいものにする。

#### ● よく噛んで食べ過ぎ防止

#### ● 調理方法も、揚げる・炒めるよりは、焼く・煮る・蒸す

#### ● 知っておこう！ 太るピークは22時～午前2時

人間の遺伝子に組み込まれている「BMAL1(ビーマルワン)」というタンパク質がある。これには、脂肪をため込む働きがある。特に、1日のうちで22時～午前2時頃にピークを迎え、15時頃に一番少なくなる。「夜遅くに食べると太る」というのは、分子レベルで解明されている。どうしてもおやつを食べたい時は15時に食べるとよい。

東急スポーツシステム 管理栄養士

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や  
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士  
皆さまの健やかな暮らしを  
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は  
便利な宅配サービス  
をご利用ください！



# 夜遅くでも安心！ 食物繊維とたんぱく質のヘルシーレシピ



エネルギー：68kcal、塩分：0.4g  
食物繊維：0.7g、たんぱく質：4.8g

## 【材料】2人分

アスパラガス	5本 (100g)
ツナ	1/2缶 (40g)
【A】	
レモン果汁	小さじ1 (5ml)
食塩	少々 (0.4g)
コショウ	少々

## 【作り方】

- ①アスパラガスは繊維の固い部分の皮をむき、4等分に切って3分ゆで、冷ます。
- ②ツナ缶は油を切り、①と混ぜる。
- ③②と【A】を和え、皿に盛り付ける。

 のマークはポイントの食材です！



エネルギー：87kcal、塩分：0.8g  
食物繊維：3.4g、たんぱく質：8.9g

## 【材料】2人分

にんじん	1/5本 (30g)
大根	1cm (40g)
長ねぎ	1/2本 (40g)
ぶなしめじ	1/5パック (20g)
えのきたけ	1/5袋 (20g)
だし汁	1・1/4カップ (250ml)
みそ	小さじ2 (12g)
 挽きわり納豆	1パック (40g)

## 【作り方】

- ①にんじん、大根はいちょう切りにする。
- ②長ねぎは斜め切り、ぶなしめじ、えのきたけは石づきを取りほぐしておく。
- ③だし汁と①②を鍋に入れて煮る。
- ④野菜に火が通ったら、火をとめ、みそを溶かす。
- ⑤最後に納豆を加え、器に盛り付ける。

薬樹薬局宮前平 管理栄養士 定常 裕璃

東急スポーツシステム株式会社



当社の詳しい情報や  
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士  
皆さまの健やかな暮らしを  
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は  
便利な宅配サービスを  
ご利用ください！

