健康増進課より　楽しく読める情報を　シリーズでお伝えしていきます！こんなこと知りたい！といったテーマ募集中！！

第 18 号健康経営通信

富士宮市健康増進課　R8.8
0544-22-2727



夜遅い飲食は、肥満や生活習慣病の原因に！

その夜食、体が悲鳴をあげています！

就寝前 2 時間以内の夕食が週 3 回以上　富士宮市 50 代男性の 5 人に 2 人！！

なぜ、夜遅い飲食がよくないの？



夜遅い時間は、
消化力が落ちて
体脂肪が合成されやすい。

時間が遅くなると、
血糖値が上昇しやすい。

早い時間に夕食を食べ終えると、
栄養素がしっかり行き届き、
疲れがたまりにくくよい体調が保てます。

引き起こすリスク

肥満
脂肪がたまりやすくなる

糖尿病
血糖値が上がりやすくなる

高血圧・脂質異常症
血管に負担がかかる

心疾患・脳血管疾患
命に関わるリスクが高まる

今日からできる！夜遅い飲食を防ぐ３つのポイント

**① 夕食は
できるだけ早めに**

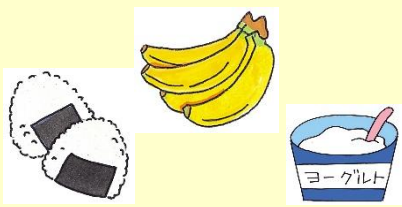
寝る 2 時間前までを
目安に食べましょう



未来の自分の
ために、
今できることを
始めましょう

**②夕食が遅くなる日は
夕方に軽く補食**

おにぎり・バナナ・ヨーグルトなどで、夜のドカ食いを防ぎます



**③夜は
軽め・腹八分目**

揚げ物やラーメンより、消化にやさしいものを選びましょう



「食べる時間」と「食べる量」を見直して、生活習慣病を予防しましょう!!