

夕食を
20時までに
食べよう!

残業が多い人は 太りやすい



健康管理課 管理栄養士 貴堂 明世

4月号では朝ご飯をしっかり食べることの大切さについてお知らせしましたが、今回は夕食時間について。メタリックシンドロームの指摘を受けた皆さんとお話していると、「食事時間が不規則です」、「夕食時間は遅いですねえ」といった声が多く聞かれます。ある研究では、1日の労働拘束時間が10時間以内の人と比べ、12時間以上の人には肥満の割合が7.3%多いという結果*がでています。

残業して帰宅後に何も食べないと栄養不足を招きますが、かといって深夜に肉料理や油物を早食いしてすぐに寝るといった生活にも問題があります。肥満ばかりか脂肪肝や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を招いてしまいます。なぜかという、第一に夕食後は運動によるエネルギー消費量が少ないこと、第二に夜間は食事によって発生する消化・吸収のためのエネルギーも最も低くなる時間帯であること、第三に22時以降は『ピーマール1』という肥満遺伝子の発現が高まり、各種ホルモンの分泌によって脂肪合成が活発化するからです。19時に800kcalの食事を食べるのと22時に800kcalの食事を食べるのでは、22時の方が太りやすいこととなります。消化時間を考え、夕食は20時までに摂ることをおすすめしています。

では、夕食時間が遅くなってしまう人はどうしたらよいでしょう。まず、22時以降に食べる食事は摂取カ

ロリーを減らしておく必要があります。すぐ寝るだけですから多くのエネルギーは必要ありません。とはいえ、13時ころから何も食べないと途中でお腹がすいてしまいますし、摂取栄養素(ビタミン、ミネラル、食物繊維)が不足します。そこでおすすめしたいのが分食。残業予定がある日は昼を軽めにし、18~19時頃に、そば、うどん、パン、おにぎり、サンドイッチなどと飲み物で200~250kcal分を食べておきます。これで2時間程度のエネルギー源を確保でき、空腹感も抑えられるので落ち着いて仕事ができるでしょう。帰宅してからは脂肪分が少なく、消化の良いたん白源のおかずと野菜類だけを摂って栄養素を補います。肥満予防になる上、胃腸の負担が軽くなって朝食もすっきりと食べやすくなるはず。是非お試しください。

肥満予防には被保険者の皆さん自らが仕事を能率良く行って残業をしない努力をすると同時に、事業者側も1時間でも早く食事時間を確保する、帰宅時間を早める体制作りが効果的です。ノー残業デーを活用したり、遅い時間の会議には食事の手配もするなどの配慮が望まれます。

そもそも空腹で仕事をしていても、イライラして良いアイディアは浮かんでこないものです。できるだけ20時までの夕食を心がけましょう。

残業する日の食事の摂り方例

	朝食				昼食				分食				夕食			
	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
1日の食事エネルギー100%としたとき																
例:1800kcal			20%					40%					15%			25%
			360kcal					720kcal					270kcal			450kcal
料理の例			トースト8枚切2枚+カフェオレ+ゆで卵+サラダ(ノンオイルレタス)					焼き魚定食					おにぎり1個+カップ味噌汁またはヨーグルト、かけうどん1杯など			豆腐と野菜のレンジ蒸し**+ビール350mlまたは具沢山スープ

*「肥満と長時間労働」鈴木亘 平成19年日本経済学会論文 ** 健保ニュース2009年4月号p7掲載

今月の料理

サラダとはいえ主菜並みの栄養価。
おつまみや麺の具、ごはんにも合う1品

『納豆サラダ』

2人分

調理時間 5分

<材料>

納豆.....1パック 40g
たくあん漬.....20g
きゅうり.....1/2本 40g
カニカマ.....50g
やまいも.....20g
オクラ.....2本
青ねぎ.....1/2本
おおば.....2枚
炒りゴマ.....少々
練りわさび.....適量
納豆のたれ.....1パック分
サラダ菜、レタスなど.....適量

エネルギー.....148kcal
たんぱく質.....11.8g
脂質.....4.9g
食物繊維.....5.0g
コレステロール.....4mg
食塩相当量.....1.4g

<作り方>

- 1 たくあん、きゅうり、やまいもを5ミリ角に切る。青ねぎ、オクラは小口切り、おおばはみじん切り、カニカマは細かく刻む。
- 2 納豆にわさびとたれを混ぜ、器に盛る。
①を彩りよく盛り付ける。
- 3 全体を混ぜてからサラダ菜に包んで食べる。



<調理のポイント>

- * 作り方は簡単、材料や味付けはお好みのもので良いのですが、食感を生かすために『たくあん』と『やまいも』は是非入れてみて。
- * 栄養価をアップしたい人は、2人前に卵黄1個(エネルギー58kcal、たんぱく質2.5g、脂質5.0g、コレステロール210mg)を加えてもよい。

栄養豆知識

Health Trivia

カロリーゼロのひみつ

健康を意識して「カロリーゼロ」、「カロリーオフ」とうたった食品がよく売られています。でも、果たして本当にゼロなのか気になるころですね。実は健康増進法には以下のように規定されています。

食品100g(液体100ml)あたり5kcal未満であれば、「カロリーゼロ」、「ノンカロリー」、同じく食品40kcal(飲料20kcal)以下であれば「低カロリー」、「カロリー控えめ」の旨を表示することができます。

つまり厳密には0kcalではありません。ほぼゼロに近いからゼロとみ

なすということなのです。「ゼロ」、「控えめ」飲料をコップ1杯程度なら飲んでも問題ありませんが、大きなペットボトルでの飲用やレストランのドリンクバーなどで大量に飲むことが習慣化してしまうと、カロリーは相当な量になります。それに含まれる人工甘味料の総量も多くなり、糖尿病の引き金になったりお腹がゆるくなったりします。

飲料の栄養表示は100mlあたりのことが多く、仮に500mlなら5倍することをお忘れなく。あくまでも適量を楽しむようにしましょう。

