

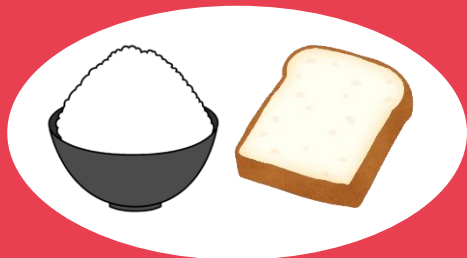
食事のタイミングについて

食事を摂るのに最適な時間は朝食6～7時、昼食12～13時、夕食18～19時。
これはあくまでも参考例ですが、一般的には食事と食事の間を6時間空けるのが良いと
言われています。

では、なぜこの時間が理想と言われているかについて説明していきます。



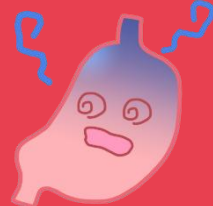
滞留時間: 4-5時間



滞留時間: 2-3時間

食物が消化される時間は個人差がありますが胃に滞留する
平均時間は左図のように食べものによって変わってきます。
特にお肉や揚げ物など脂肪分の多い食物は時間がかかります。

食事と食事の間隔が短いと前に食べたものが消化されない状態で
さらに食べものがカラダに入るため胃などの消化器官に
負担がかかる状態になってしまいます。



このような理由から食事と食事の間は6時間空けるのが
理想になります。

夕食の時間が遅くなる時は？

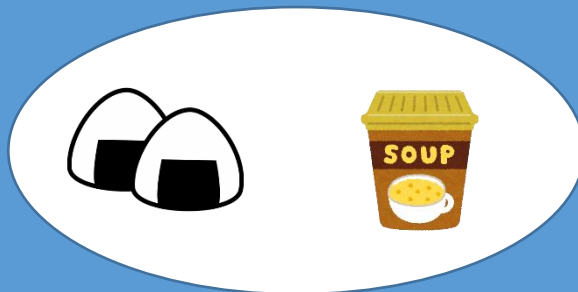


食事と食事の間は6時間が理想ですが仕事などで夕食が遅くなる方は多いと思います。
事前に遅くなることが分かっている日は補食を18時くらいに摂りましょう。

例: ヨーグルト・果物



例: 小さいおにぎり・カップスープ



ビタミン、ミネラルを補給できるヨーグルト・果物やおにぎりやスープで軽く主食を摂っておくと
消化の時間が確保できるため遅い時間に主食を摂るよりも脂肪が蓄積されにくくなります。
※補食でおにぎり等の主食を食べた場合は晩ご飯の時、白米等は抜くor減らしましょう！

食べる順番について

食事のタイミングが良くても食べる順番を間違えてしまったらもったいないです。
では、どのような順番で食べるのが正しいのか解説していきます！



正しい順番は野菜→タンパク質→糖質になります。

血糖値の急上昇を防ぐために食物繊維が豊富な野菜・海藻・きのこを
先に食べるようにしましょう。

血糖値の急上昇はカラダに脂肪を多く溜め込む原因になってしまいます。
食物繊維が多いものを先に食べることで血糖値の上昇を緩やかにすることができます。
食べる順番を意識して食事をしてみましょう！