【タイミングに応じて食べるものを変える】

こんばんは！
Healthyの深作です。

今回の配信は
"タイミングに応じて
食べるものを変えましょう"
という内容です。

日々生活する中で
・仕事をしていたり、
・ごろごろしていたり、
・飲み会でお酒を飲んだり、
色々なシーンがあるかと思います。

その色んなシーンがある中で
毎回「カロリー」だけを考えて
食事をしているのは
実はちょっと惜しいのです。

ぜひ興味がある方は
最後までお読みください。
🔻　🔻　🔻

結論からお伝えすると
以下のように分けてしまってOKです。

■ 朝食
・炭水化物→茶碗1杯程度食べる
・タンパク質→20g程度
（納豆＋卵2つくらい）

・脂質→なるべく控えめに。
（揚げ物は控える）

■昼食
・炭水化物→茶碗1杯程度食べる（※1）
・タンパク質→30g程度
（肉や魚100gくらい）
・脂質→お魚で取れたら最高です。

■夕食
・炭水化物→茶碗1杯程度（※2）
・タンパク質→植物性が理想（※3）
・脂質→大豆やアボカドなど植物性から摂取

<番外編>
■トレーニング前
・炭水化物→吸収の早い高GI炭水化物（※4）
・タンパク質→プロテイン
・脂質→極力少なめにする

■トレーニング後
・炭水化物→吸収の早い高GI炭水化物（※5）
・タンパク質→プロテイン
・脂質→極力少なめにする

※1
食べ過ぎは食後の血糖値の乱高下につながり、
眠気の影響で午後の仕事に
支障が出る可能性が高いです。

※2
夕食の炭水化物は食事が
20時前か後で分ましょう。
20時前であれば普通にご飯を食べてOK。
20時以降であれば消化の良いものに。

※3
夜は寝るまでに消化を終わらせたいので
動物性よりも消化の早い植物性を推奨。

※4,5
トレーニング前は素早いエネルギーに、
トレーニング後も栄養を素早く届けるために。

いかがでしたか？

意外にも食事を時間別で考慮せず
食べてしまっていて、
勿体無いという方も見かけます。

ぜひ今回紹介した食事のタイミングごとに
何を食べれば良いのか？
参考にしていただけたら嬉しいです😊