

## 9 夜遅く食べる時のコツ

中学生になると、部活や塾などの習い事で、夕食が遅くなったり、コンビニなどで自分で買って食べる機会も増えてくるのではないのでしょうか。そんな時のちょっとしたコツを紹介します。

### ★夕食が遅い時間になってしまう場合

昼食から夕食までの時間が長くてお腹が空いた状態では、夜遅くに一気にたくさん食べてしまいがち。夜遅くの食べ過ぎを抑えるために、夕食が遅くなる日は**軽い夕食**（おにぎりやサンドイッチ）と、**軽い夜食**（野菜やスープ）に分けて食べることをお勧めします。

