

栄養科だより2月号

～『食事誘発性体熱産生』を上手に利用しよう～

皆さんは食事の後に体が温まるのを感じたことはありますか？
その感覚、実は『食事誘発性体熱産生』というはたらきが関係しています。
このはたらきを上手に利用して、寒い時期と一緒に乗り越えましょう！

噛む

消化吸收

熱産生

食事誘発性熱産生

食べ物を消化吸收する時に熱を産生(エネルギー消費)する仕組みのこと。
産生された熱は体温の保持に使われます！

食事誘発性熱産生は
1日のエネルギー消費量の
約10%

単品で食べたときの熱産生割合



糖質
4%



脂質
6%



たんぱく質
30%

食事誘発性熱産生を上手に利用するコツ

①よく噛んで食べる

よく噛んで食べると、熱産生をより高めることができます。肥満防止にもなるためお食事はよく噛んで・ゆっくり召し上がってください。



②食事をバランスよく食べる

熱産生割合の高いたんぱく質のみ食べるのではなく『バランスが良い食事 + たんぱく質を意識する』というようなお食事にしましょう。



※たんぱく質制限が必要な方もいらっしゃいます。気になる方は医師・管理栄養士にご確認ください。

1月のメニュー紹介



元旦、1/2は
おせち料理を
ご提供しました！



ご質問はピンクのユニホームの管理栄養士まで

星ヶ丘病院 栄養科