

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、寒い時期を一緒に乗り越えましょう！

噛む

消化吸収

熱産生

食事誘発性熱産生

食べ物を消化吸収する時に熱を産生(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

熱産生割合が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疾患もあります。気になる方は医師・管理栄養士にご確認ください。



JOYEAT+プロジェクト

JOYEAT+プロジェクトは栄養科による給食改善と地産地消の取り組みです



1/21 (木)「八木沼果樹園のりんごデザート」
新年第1回目のジョイトプロジェクトは、福島市にある八木沼果樹園のふじりんごを使用したデザートの提供を行いました。りんごをキャラメリゼしたりんごケーキ、100%りんごジュースをそのまま固めたゼリーの2種類を栄養士が調理♪甘いりんごデザートの提供に患者さんから笑顔が見られました！

ご質問はピンクのユニホームの管理栄養士まで

星総合病院 栄養科