

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。

三春病院栄養科ニュース

今回は節分についての豆知識を紹介します！

●本当の節分は1年に4回も訪れる!?

●節分は2日や4日にずれることも!

本来、節分は四季の移り変わる節目のことを

地球は1年365日かけて太陽の周りを回っています

指し、暦では 立春・立夏・立秋・立冬

すが、正確には365日+6時間弱なのです。

の前日のことを言います。

これは4年経つと1日となるため、うるう年で調

ですが、立春の前の節分ばかりが目立つよ

節しています。このような補正を繰り返すことで

うになりました。

