

食べてからだを温めよう!

食事誘発性熱産生について



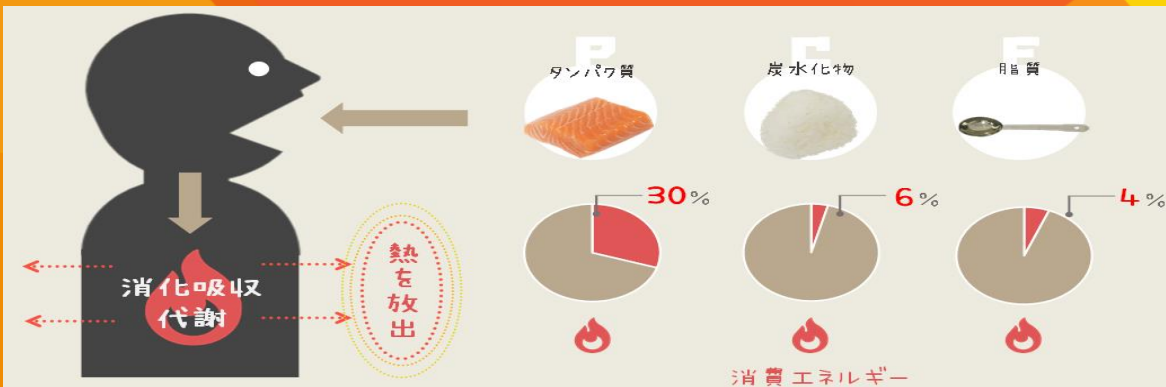
食事をした後に、なんだか身体が温かくなったり、汗をかいたりすることはありませんか？

食事をした後で安静にしているにもかかわらず代謝が上がっている(エネルギー[熱]を産生している)ことを

食事誘発性熱産生といいます🔥

食事によって体の中に入ってきた栄養素は、体内で消化され、エネルギー(体熱)を生み出します。

このエネルギーの産生量は取り入れる栄養素によって異なります。



食事誘発性熱産生を増やすには・・・？

- ① 朝食をとる …食事誘発性熱産生量は、夕食を取った場合より約2倍多いですよ
- ② よく咀嚼する …交感神経が刺激され、食事誘発性熱産生量が増えます🍷
- ③ 食事バランス …糖質や脂質ばかり食べていると、食事誘発性熱産生量が低くなり、消費しにくくなります。糖質や脂質の量を減らし、たんぱく質の量を増やすことで、食事誘発性熱産生を増やしましょう！！
- ④ 温かいもの …体が温まり、血行が良くなることで、代謝が上がります。
- ⑤ カフェイン …食事誘発性熱産生量を高める効果があります。



しかし、カフェインを摂取しすぎると利尿効果があるので、摂取しすぎにも注意！

栄養だより

2024年2月
第148号
発行 万寿苑栄養課

2月のピックアップメニュー!

		3 助六寿司
	7 カレーうどん	9 おせわかもち
12 煮込みハンバーグ	13 焼き込みご飯	14 フラウニー
19 ピラフ	21 麻婆豆腐	24 味噌ラーメン
27 ホワイトシチュー	29 サンドイッチ	