

食べることで消費？！

食事誘発性熱産生

(DIT: Diet Induced Thermogenesis)

食事をするとからだが温まった、という経験があるかと思います。これは食べたものが分解され、その一部が体熱として消費されるためであり、食事誘発性熱産生(DIT)といいます。DITは1日の消費エネルギー量の約10%を占めます。1日2000kcalの食事をしたとするとそのうち200kcalは食事によって消費されるということになります。これは1時間のウォーキングと同じくらいの消費エネルギー量です。ダイエットしたい！と思う方は、DITを高めてみるとよいでしょう。

◎DITを高めるポイント◎

- ・よく噛んで食べる（咀嚼回数が多いほどDIT↑）
- ・軽い運動と併用する（筋肉があるほうがDIT↑）
- ・朝ごはんを食べる、欠食しない（DITは朝が最大、食事が夜遅くなればなるほどDIT↓）
- ・たんぱく質を十分に摂る（脂質<炭水化物<たんぱく質の順にDIT↑）



ごぼうの甘辛揚げ

材料

ごぼう 1本
 片栗粉 適量
 油 適量
 砂糖 小さじ2
 しょうゆ 大さじ1
 酒 大さじ1
 白ごま 適量



作り方

1. ごぼうをよく洗い、3-4cm幅の筒切りにする。さらに縦に半分～4等分し、水にさらす。
2. 水を切り、キッチンペーパーなどで水気を拭き取る。
3. ごぼうをボウルに入れ片栗粉をまぶす。
4. フライパンに油を多めに入れ火をつける。
- 3を入れ揚げ焼きにする。
5. カラッと揚がったら油を切り、砂糖・しょうゆ・酒を加えて絡める。
6. ひと煮立ちさせ、火を止め白ごまを加え混ぜたら完成♪

う が い

うがいには上を向く「ガラガラうがい」と頬を動かす「ブクブクうがい」があります。

ガラガラうがい

細菌が身体に侵入するのを防ぐ
 ↓

★風邪やインフルエンザの予防



ブクブクうがい

口の中を綺麗にする、
 頬や顎の筋肉を動かす
 ↓

★口腔内の清掃

★歯周病予防

★咀嚼・嚥下に必要な筋肉を鍛える

★誤嚥性肺炎の予防

外から帰ったときには「ガラガラうがい」、
 口腔ケア時には「ブクブクうがい」といった
 ように目的に応じて使い分けましょう！

