



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「フクフクうがい」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



フクフクうがい

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「フクフクうがい」といったように目的に応じて使い分けましょう!

