

食事誘導性熱産生

食事誘導性熱賛成

食事をとった時に食べ物を噛む、消化・発酵・吸収する過程で使われる消費エネルギー

- ①運動量 あり>なし
- ②体温 高い>低い
- ③時間帯 早い>遅い
- ④環境 リラックス>あわただしい
- ⑤味覚 美味しい>まずい
- ⑥味覚 辛い>甘い
- ⑦温度 温かい>冷たい
- ⑧咀嚼 よく噛む>噛まない
- ⑨栄養 タンパク質 30%>糖質 20%>脂質 10%

アクションリスト	✓	テーマを実現するための行動を記入
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	