

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"/> | |