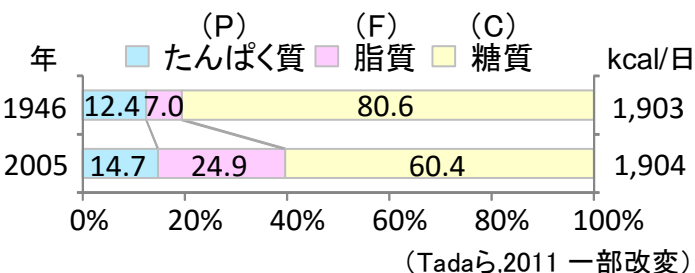


## 噂の検証⑪ 栄養バランスで食後のエネルギー消費量が変わる?

食物を体内で消化する時のエネルギー消費量のことをDIT(食餌誘発性熱産生)と言い、1日のエネルギー消費量のうち、約10%を占めています。このDITの量が、栄養バランスで変わることをご存知ですか?

○ 栄養バランス：PFC比とは？



PFC比とは、たんぱく質、脂質、糖質のエネルギー割合のことです。日本人の総摂取エネルギー量は60年前と変わっていないのですが、PFC比から見た脂質の割合が多くなっており、これが肥満者増加の一因と言われています。

理想的なPFC比は、15、25、60%です

2005年は理想値じゃない？という声が聞こえてきそうですが、これはあくまで平均値で、脂質を摂りすぎている方が確実に増えてきているという実態があります。

○ DIT（食後のエネルギー消費量）とPFC比の関係

DITは、たんぱく質は高く、脂質は低いのです。

たんぱく質：エネルギー摂取量の約30%  
脂質：4%  
糖質：6%

例えば…

ファーストフード 973kcal		PFC比=9 : 53 : 38
ポテトチップス 337kcal		PFC比=3 : 58 : 39
アイスクリーム 330kcal		PFC比=6 : 68 : 26

は、カロリーが高い上に脂質が多いため、DITが小さく、太るための食べ物と言えます。

肥満防止のために、スナック菓子やファーストフード等に税金をかけている国があることもうなずけます。

結論として、PFC比でDITが変わる。よって脂質の多い間食は控える！太らない(痩せる)ための鉄則です。

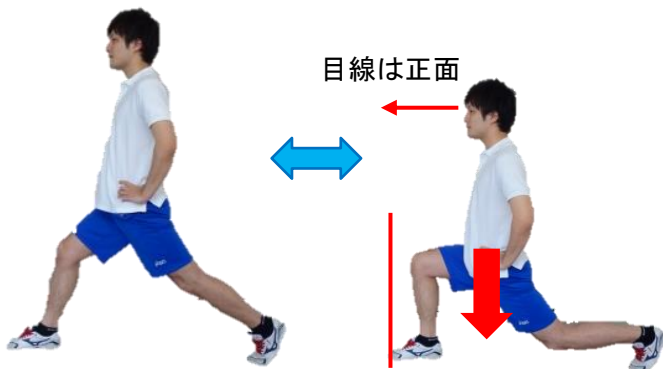
## 今月の三分体操

～立位で出来る体操② 膝まわり～

太もも表 20秒程度

太もも裏 20秒程度

太もも・お尻の筋力アップ 10回程度



- ①左の膝を曲げ、足を持ちます
- ②左のかかとをお尻に近づけ膝を後方へ引き、太ももの表を伸ばします

足をかえて反対側も行う

- ①両手は太ももに添え右足を一步前に伸ばして出し、つま先を上げます
- ②腰を引きながら左の膝を身体を前に倒し太ももの裏を伸ばします

足をかえて反対側も行う

- ①右足を前方へ大きく開き、左足はつま先立ちにします

- ②腰をゆっくり下げ、右膝がつま先よりも前に出ないようにします
- ③①に戻り10回程度繰り返しましょう

足をかえて反対側も行う

3回にわたり、立位のまま出来る体操を紹介します。今月は、膝まわりです。

ウォーキングの時にもおススメです！

※痛みがある場合は行わないようにしましょう