雑学書庫 知識の記録

消化にもエネルギーがいる、食事誘発性熱産生（Thermic Effect of Food）

記事のURL

https://www.gklibrarykor.com/ja/article/19358/

PDFレイアウトのプレビュー - 本文の一部のみ

お昼をしっかり食べたあと、体が少しぽかぽかしてきた経験はありませんか。気のせいだけではありません。体は食べ物をかみ、消化し、吸収して蓄える間にもエネルギーを使い、その過程で熱が生まれます。食べたものを処理するために使われるこのエネルギーを「食事誘発性熱産生（Thermic Effect of Food）」と呼びます。 食事誘発性熱産生とは、簡単に言えば「食後に消化・吸収・貯蔵のためにふだんより増えるエネルギー消費」を意味します。英語ではDiet-Induced Thermogenesis（DIT）とも呼ばれ、19世紀末から20世紀初めにかけてドイツの生理学者マックス・ルブナー（Max Rubner）が研究し、「特異動的作用（Specific Dynamic Action）」という名で知られるようになりました。 本記事では、1日のエネルギー消費の中で食事誘発性熱産生が占める位置、栄養素ごとに熱産生が異なる理由、熱産生を大きくしたり小さくしたりする要因、そしてよくある誤解と上手な活かし方まで順に見ていきます。 食べることにもエネルギーがいる 1日のエネルギー消費の三つの柱 私たちが1日に使うエネルギーは、大きく三つに分けられます。じっとしていても使うエネルギー、食べたものを処理するエネルギー、体を動かすエネルギーです。食事誘発性熱産生はこの中でいちばん小さな割合ですが、毎日欠かさず使わ