

花よりお菓子？

温かくなると、動物も人間も外に出たくなりますね。花より団子派の方、もしかしたらお菓子類でお腹いっぱいになっていませんか。

お菓子類のエネルギーを頭の片隅に置いておけば、少しはセーブできるかも？

※菓子類はメーカー、製造方法でかなりカロリーが異なります。

### 和菓子



1本 138kcal



豆大福  
266kcal



莓大福  
214kcal



黒糖まんじゅう  
1個 226kcal



黒かりんとう  
大きめ5個 198kcal



きな粉あんこ1個ずつ  
430kcal

栄養成分から見る和菓子と洋菓子の違いは、たんぱく質と脂質の量です。和菓子は菓子類の中ではエネルギーは低めで脂質は少ないのですが、砂糖、米類、イモ類など糖質中心で、血糖値は上がりやすい部類になります。洋菓子は卵、バター、ショートニング、生クリームが使われているので、脂質が気になる方は要注意です。

### 洋菓子



焼きプリン  
192kcal



コンビニ シュークリーム  
281kcal



チョコパウンドケーキ  
371kcal



源氏パイ  
2枚 118kcal



アルフォート  
1枚 53kcal



コンビニ ロールケーキ  
210kcal



コンビニ ティラミス  
260kcal



チョコパイ  
1個 162kcal  
(1箱 978kcal)



アーモンドチョコ  
1箱 556kcal



ブラックサンダー  
1本 112kcal

生地にバターが練り込まれているパイや、生クリームが使われているものは、小さくてもエネルギーが高くなります。クッキー類は1枚のエネルギーが低くても、3枚、4枚と食べるとたちまちご飯1杯分くらいになります。



ご飯1杯(150g)  
252kcal

### スナック菓子 揚げ菓子

油で揚げたスナック菓子はカロリーが高めです。あらかじめ量が少なめのパックを選ぶのも方法です。



じゃがりこ  
1箱 298kcal



ポテトチップス  
1袋60g 337kcal



プリッツ  
1箱 175kcal



かっぱえびせん  
1袋 442kcal



歌舞伎揚げ  
1枚 63kcal