

もう今年も残り少なくなってきましたね。

12月と言えばクリスマス。クリスマスケーキを毎年注文しているという方も多いのでは？

12月はイベント事が重なってついつい食べ過ぎてしまいますよね。

年末年始はさらに、飲みすぎにも気をつけなければいけません。

そのような時期なので、今回はケーキ・デザートのカロリーについて表にしてみました。

洋菓子メーカーや洋菓子店によって大きさ、内容も違いますし、

同じメーカーから2、3種類もバリエーションがあったりして

カロリーもだいぶ変わってきます。

洋菓子メーカー等のホームページで調べてみました。



	モンブラン	チーズ ケーキ	チョコレート ケーキ	イチゴ ショート	シュー クリーム	ご飯 (1膳)
1個、カット (Kcal)	257~412	230~428	285~500	228~332	261~311	269



だいふく	どらやき	みたらし だんご	かすてら	ようかん
212~240	221~260	123~190	152~200	140~163

比較の為、
ご飯(1膳)の
カロリーも
入れてあり
ます。

店によってはもっとカロリーの高いものがあるかもしれません。

チョコレートケーキ1個でご飯約2膳分、軽く食べてしまえるシュークリームでご飯1膳分もあります。

「甘いものは別腹」という言葉があります。

もうおなか一杯で何も入らないという状態であっても甘いもの、

美味しそうなものが出てきたときには余分に食べることが出来てしまいます。

大好きなのがあると胃がゆるみ、胃の運動が活発になり胃の内容物が

押し出されて、胃の一部にゆとりができるのだそうです。

特にケーキ、デザートを食べた時はカロリー要注意ですよ！

寒い時期には運動等で体を動かす事も少なくなりがちなので

翌日の食事はちょっとひかえめにすることが必要ですね。



患者様の話

61歳、女性、ダイエット失敗

ドクターより

「難しいこと言わないから、身長から100を引いた体重まで落とそうよ」と言われたようです。わかりやすい指導です。

これは、ご本人からの話です。

ダイエットの取組は、真剣ではなかった。

簡単な方法で、痩せればよいな…程度。

3ヶ月前から、ダイエットに挑戦！！

テレビショッピングより

個人差はありますが、3週間で5Kgダウンが売り文句

1. スープダイエット

2. 機器に乗り、体を振動させる???

※スープダイエットは、2食はいつも通りの食事、

後の1食はスープに置き換える。

スープの味は問題ないようでしたが、食事に変化がないのは飽きてしまった。

それ以降、スープを飲むのが嫌で、ストレスになった。

2カ月で中止。

※機器に乗り、体を振動させるのは簡単です。

1日2回10分

2カ月経過した時に気が付いたのは、膝が痛い……。

すぐ、整形外科に通院。軟骨がとがっている。つまり、変形性膝関節症と診断。

この機器のせいではないと思いますが、つまり60歳以上の女性のよくある病気です。

ドクターの見解は、継続は問題ないと話されたが、今は痛みもあり。中止。

骨密度測定があり、骨がもろいと指摘。

ダイエットも必要ですが、骨のことも考えてね。運動も大切ですよ。

痛みが治ったら、ブルブルに乗ってくださいねとアドバイス。

膝のことを考えると、ダイエットも必要ですから。

この冬、ダイエットをして、免疫低下になるのは嫌なので、間食をしないダイエットをしますと話された。

「そうですね。無理しない程度に頑張ってください」と話しました。

頑張れ！！

