

## 夏のデザートのカロリーを知らろう！

夏には糖分やカロリーの多い冷たいデザートや飲み物を摂る機会が多くなると思います。ただ、最近低カロリーのものも販売されるようになってきました。これを機会に、栄養成分表示を見る習慣をつけたり、夏のデザートのカロリーの摂りすぎに気をつけてみませんか？

### 控えたいデザート



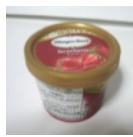
みつめ 水ようかん わらびもち

280kcal 120kcal 176kcal



炭酸飲料

137kcal 161kcal



アイスクリーム  
257kcal



カキ氷(宇治金時)155kcal

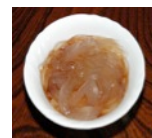


ソフトクリーム  
333kcal

### お勧めデザート



市販のOcalゼリー



ところてん(酢)  
9kcal



キャンディ  
70kcal



80kcal カロリー  
コントロールアイス



Ocalの  
清涼飲料水

### 果物なら・・・

1日=1単位=80kcal

までにしましょう！

例>ももなら約1個



表示を  
みよう！

ノンカロリーとカロリーオフや  
低カロリー(ゼロカロリースタイル)  
は違います！

エネルギー	0	Kcal
タンパク質	0	g
脂質	0	g
炭水化物	8.5	g
ナトリウム	50	mg

商品名：ゼロカロリーフルーツ

エネルギー	44kcal
たんぱく質	0g
炭水化物	11g
ナトリウム	10~30mg

500ml

ノンカロリー&Ocal・・・100g 当たり 5kcal未満

低カロリー&カロリーオフ・・・100g当たり 40kcal以下

※飲料の場合は100ml 当たり 20kcal以下

★例★ カロリーオフの飲料の場合

100ml=19kcal →500mlでは95kcalになります。  
意外とカロリーが高くなるので注意！！

★冷たい菓子の摂り過ぎは  
胃腸も痛めます。注意しましょ  
う！

簡単デザート  
作ってみせん  
か？

<材料>

メロン 50g すいか 50g

80kcalアイスクリーム 半分

①メロン、すいかは角切りにして、  
冷凍庫で冷やし固める。

②グラスに  
アイスととも  
に盛る。

1人分 79kcal



寒天はダイエットの味方！

かんてんぱぱ『カロリーポコ』

カップ1個あたり7kcalの低カロリーゼリーです。  
カロリーポコをお湯で溶いて、冷やすだけ！  
デザートが食べたい時の強い味方です。