

管理栄養士だより

2019年 1-2月



🎀 チョコが大好きなあなたへ

年明けの雰囲気漂う1月を過ぎると、1年でいちばん寒い2月がやってきます。2月のイベントには、バレンタインデーがありますね。チョコを食べる機会がふえるのではないのでしょうか。

あるいは、チョコが大好きな人の場合、一年中食べているかも知れません。私も、チョコが大好きです。好物のものは特に、気が緩みがちです。

間食のカロリーは、1日で80kcal以内には収めたいところ。それではチョコのカロリーと炭水化物量を、一緒に確認しましょう。

チョコのカロリーと炭水化物

商品	kcal	炭水化物 g
キットカットミニ ※1枚11.6gあたり	64	6.9
DARS チョコ ※1箱12粒あたり	240	20.4
アーモンドチョコ ※1箱86gあたり	492	40.3

いかがでしたか？ あなたがいつも食べているチョコも確認してみると、新たな発見があるかも？

習慣で食べるのではなく、量や頻度を決めて、楽しみたいですね！

古仁所（こにしよ）です。無理なく続けられる食事療法を、一緒に見つけましょう！

