

そら ^{まめ} けあ 通信コラム

～ 新商品やレシピなど、お得な情報をお届けいたします ～ 平成26年12月発行



栄養＋健康コラム ～今年のクリスマスはどんなケーキを食べますか？～

今年もクリスマスシーズンがやってきました。街を彩るイルミネーションや可愛らしいサンタクロースの飾り付けを見ると、気持ちがワクワクしてしまいます。

さて、クリスマスといえば欠かせないのが『ケーキ』です。

「今年は何のケーキを食べようか」「どこのお店に予約しようか」など、楽しみにしていられる方も多いのではないのでしょうか？

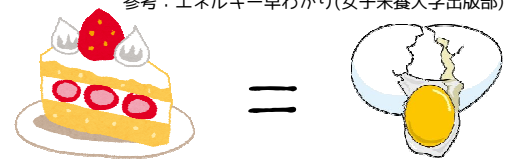
ケーキには牛乳や卵、バター、生クリームなどが使われているため、食べ過ぎるとたんぱく質の摂りすぎになってしまいます。ショートケーキ1個あたりのたんぱく質は大体6～8gあり、これは卵1個分と同じくらいのたんぱく質が含まれていることとなります。おおよその数値ですが、普段食べているものに置き換えてみると分かりやすくなりますね。

今年は食べる前にケーキの重量を計り、右の表を参考に計算してみましょう。どうぞ素敵なクリスマスをお過ごしください！

■ケーキ100gあたりのたんぱく質量

ケーキの種類	たんぱく質
ショートケーキ	7.4 g
ベイクドチーズケーキ	5.9 g
チョコレートケーキ	5.5 g
プッシュドノエル	5.0 g
レアチーズケーキ	4.7 g
モンブラン	4.4 g
ミルフィーユ	4.1 g
アップルパイ	4.0 g

参考：エネルギー早わかり(女子栄養大学出版部)



たんぱく質の量は大体同じ量になります！

■アールエスクッキングルームでは、毎月セミナーを開催しています

疾病と食事について学習したり、ご家庭で簡単に作れるレシピを一緒に学んでみませんか？

ご本人様はもちろん、ご家族様やお友達とのご参加も大歓迎です。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

参加費
無料



セミナーの内容や開催日は、右記のフリーダイヤルまでお問い合わせください。詳しいご案内をお送りします。

定員：各回20名【申込順のため、定員になり次第終了】

時間：10：00～12：00（受付9：30～）

クッキングルームセミナーのお申し込み、お問い合わせは・・・

0120-638-331 (平日9時～17時受付)

栃木県宇都宮市平出工業団地43-172【駐車場完備】

アールエスFKD宇都宮店からのお知らせ

毎月
10日
20日
30日

スタンプ
2倍
の日

アールエスFKD店では、お食事相談サービス(無料)実施中♪
腎臓病・糖尿病・貧血など…お悩みはございませんか？

管理栄養士があなたの食事をサポートします。

どうぞお気軽にご相談ください。



365日
休まず営業中♪

栃木県宇都宮市今泉町237 FKD宇都宮店1階(食料品売り場近く)
FKD店専用TEL：028-612-5351 営業時間：10時～21時