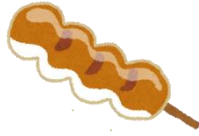


間食の摂りすぎにご注意を！

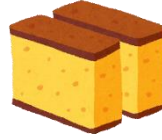
体脂肪を 1kg消費するために、約 7000kcal のエネルギーを消費しなければなりません。1ヶ月かけて体脂肪を 1kg減らしていくことを考えると、1日で約 240kcal をいつもの食事から減らしていくと体脂肪が 1kg減ることに繋がります。まずは、意識することから始めましょう！



どら焼き(1個)
約 230kcal



みたらし団子(1本)
約 160kcal



カステラ(2切れ)
約 360kcal



リンゴジュース(500ml)
約 230kcal



作ってみよう！健康レシピ

～豆腐とヨーグルトのムース～

豆腐とヨーグルトを使ったヘルシーなデザートです！クリームチーズで作るよりも半分のカロリーで作ることができます。火も使わずにできるので、子どもとも一緒に作ることができます。

《材料(10人分)》

- ・豆腐 300g(150g×2個)
- ・ヨーグルト 400g(1個)
- ・砂糖 80g
- ・レモン汁 大1
- ・ゼラチン 10g(2袋)



1. 豆腐、ヨーグルト、砂糖、レモン汁をフードプロセッサーにかける。
※フードプロセッサーがない場合は、泡だて器やこし器を使ってもできます！
2. 電子レンジでゼラチンをふやかしてフードプロセッサーにかける。
3. 冷やし固め、お好みのソースやジャムをかける。

【1食当たり】 エネルギー:78 kcal たんぱく質:3.9g 脂質:2.3g 炭水化物:10.8g 食塩相当量:0.0g

食事・栄養のことで気になることがあれば

いつでもご相談ください！！

杉岡調剤薬局 TEL 0942-38-6513

杉の樹薬局 TEL 0942-27-8158

管理栄養士

家入 慶子

