



12月になると、どこからともなくクリスマスソングが聞こえてきて、周りは一気にクリスマス色に。クリスマスを楽しむといえば、やっぱりクリスマスケーキ！ショーケースの中には色とりどりのケーキが並べられ、私たちを誘惑してきます。あれも食べたい、これも食べたい、だけどカロリーが・・・(T-T)。

そんな皆さんのために、今回はカロリーの高いケーキはどれ？、いつ食べるのがいいの？・・・等々調べてみました。

ケーキの種類もいろいろありますが、使われている材料でカロリーが違ってきます。

1gあたりのカロリーは、たんぱく質・炭水化物が4kcal、脂質は9kcalと計算されます。同じ量であれば「脂質の多いケーキの方が高カロリー」といえます。

カロリーを気にされる方は、注意した方がよいでしょう。

① 脂質の多いケーキ

バターや生クリームが多く使われているもの

ミルフィーユなどのパイ類、ガナッシュクリームなどを使ったチョコレートケーキ類、ティラミス・ムース類、タルト系、生クリームの多いショートケーキなど

② 炭水化物の多いケーキ

小麦粉や砂糖など、炭水化物が多いもの

ホットケーキなど

③ たんぱく質の多いケーキ

卵や牛乳、乳製品など、たんぱく質の多い食材を使ったもの

プリン、シュークリーム、シフォンケーキ、クレープ、シンプルなチーズケーキ、ロールケーキなど



ケーキの選び方だけでなく食べる時間も重要です。食べても太りにくい時間帯があるのをご存知ですか？

14時から18時くらいの間が太りにくいとされています。夕食後や深夜はその後の活動量が少ないため、余分なカロリーは体脂肪として蓄積しやすいのです。さらに深夜の方が体脂肪を合成するホルモンが多く出るといわれていますので、夜遅く食べるのは避けた方がよさそうです。

とはいえ、食べたい気持ちを無理に抑え込むのも体によくないですね。食べたいときは、カロリー控えめなものを選んだり小さいサイズを選ぶなど、少し工夫をしてみてください。我慢しすぎず、ケーキでオーバーしたカロリーは他の食事で調整するなど上手にコントロールしましょう。

ケーキをご飯代わりにするなど無茶な食べ方はせず、適量を楽しんで食べるというのが、太らないコツ！だと思います(^_^)



うう～
がまん、がまん・・・

風邪の季節到来！！



12月に入ると冬本番。風邪をひきやすい季節がやってきました。風邪をひかないようにするには、感染経路を遮断することが重要です。

飛沫感染の予防には「マスク」、接触感染の予防には「手洗い」と「うがい」が推奨されています。

栄養や水分補給も大切です。水分が不足すると、外敵の侵入を防いでいるのどの粘膜の働きが不十分になります。十分な水分補給は粘膜の絨毛運動を活発にして、ウイルスや細菌の排出を助けてくれます。

また、睡眠不足や不規則な生活は、疲労がたまり抵抗力を低下させ、ウイルスの侵入を容易にします。規則的な生活を心がけましょう。保温も必要です。体を冷やさないよう上着やマフラーなどの着用や室温の調節にも気を配りましょう。

乾燥は、先にも述べたようにのどの粘膜の働きが弱ってしまいます。部屋の湿度にも注意しましょう。

それでも風邪をひいてしまったら、安静と十分な栄養、水分補給が基本です。症状が長引いたり、基礎疾患がある方や高齢者は無理をせず、重症化する前にかかりつけ医を受診しましょう。

風邪は万病のもと。寒さが本格化するこれからの季節、くれぐれも体調管理に気を付けてください。

健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906

舞鶴市宇倉谷427 健診センター

TEL(0773)75-1920

FAX(0773)75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1は
お休み)