



デザート

デザートが美味しい季節ですが、食べる前にもどのデザートを食べようかと迷うことはありませんか？

その様な時はK、P、塩分の少ないデザートをお勧めします。

でも、デザートなどあまい物を摂ると喉が渇きます。そして、ゼリーやプリン、アイスクリームなどは、ほとんどが水分なので体重が増えすぎないように注意して食べてくださいね。



デザート

食品名	分量 (g)	目安量 1カップ (g)	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
ワインゼリー	100	80	66	1.7	11	1	0
プリン	100	80	126	5.5	54	110	0.2
パパロア	100	80	218	5.6	88	130	0.1
オレンジゼリー	100	80	70	2.3	54	6	0
コーヒーゼリー	100	80	45	1.7	32	3	0
シャーベット	100	70	127	0.9	95	22	0
ミルクゼリー	100	80	110	4.2	110	70	0.1
ヨーグルト(平均)	100	90	65	4.0	160	100	0.2
ソフトクリーム (コーンカップを除いた物)	100	109	146	3.8	190	110	0.2
アイスクリーム	100	80	180	3.9	190	120	0.3

食品名	分量 (g)	目安量 (g)	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
カステラ	100	一切 20	319	6.2	79	96	0.1
シュークリーム	100	1個 60	245	8.4	100	130	0.3
ショートケーキ	100	1個 60	344	7.4	94	120	0.2
デニッシュ	100	1個 70	396	7.2	100	75	1.2
ドーナッツ(平均)	100	1個 55	381	7.1	115	90	0.6
アップルパイ	100	1個 100	304	4.0	62	31	0.7
ミートパイ	100	1個 70	414	10.1	170	87	1.7
バターケーキ	100	1個 140	444	5.6	115	112	0.3
ホットケーキ	100	1個 100	261	7.5	220	170	0.7
ワッフル (クリーム入り)	100	1個 40	256	8.3	150	130	0.2
ワッフル (ジャム入り)	100	1個 40	237	3.4	100	60	0.1

・ 卵は卵黄にリンが多く、卵白はリンが少ないです。

	分量 (g)	目安量 (g)	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
卵黄	100	M1個 14	387	16.5	87	570	0.1
卵白	100	M1個 33	47	10.5	140	11	0.5

・ アイスクリームとパパロアは卵黄と生クリームと砂糖などが含まれます。ゼリーやシャーベットにしましょう。

・ **カスタードクリーム**は**卵黄**と**牛乳**と砂糖などで作られています。そのため、**クリームパン**、**クリームコロネ**、**シュークリーム**、**クリーム入りワッフル**などは、リンが多く含まれます。

・ ケーキも卵やバターで作られていますが、ケーキの卵は全卵を使用しているため、カスタードクリームを使ったものよりもリンは少なめです。