

ホワイトデー

バレンタインデーの1ヶ月後は、バレンタインのお返しをするホワイトデーですね。お返しにはお菓子が定番となっていますが、お相手が食事制限をしていた場合、何を贈れば良いのか迷ってしまいますよね。そこで今回は比較的低脂質・低糖質なお菓子をご紹介します。

低脂質



飴/キャンディー

1つ(4g)当たり
脂質 0g 糖質 3.9g

低糖質



アーモンド

5粒(5g)当たり
脂質 2.6g 糖質 0.3g

キャラメル

1粒(5g)当たり
脂質 0.5g 糖質 4.0g



高カカオチョコレート

50g 当たり
糖質 14.6g(通常のチョコ 28.3g)
※通常のチョコレートと比較して、低糖質



カステラ

1片(50g)当たり
脂質 2.2g 糖質 30.9g



プレーンヨーグルト

1つ(80g)当たり
脂質 2.4g 糖質 3.0g

マシュマロ

1個(5g)当たり
脂質 0g 糖質 4g



発祥は日本?!

石村萬盛堂という老舗菓子店が、バレンタインのお返しにチョコの入ったマシュマロを考案し、3月14日を「マシュマロデー」として売り出したのが始まりだと言われています。

「糖質ゼロ」の本当の意味

お菓子やジュースの中には「糖質ゼロ」や「糖質オフ」と書かれた商品を見かけますが、本当に含まれていないわけではありません。ゼロと書かれているからといって、食べすぎや飲み過ぎに注意しましょう。

糖質ゼロ	糖質オフ
100g 当たり、糖質 0.5g 未満を含む	明確な基準が無い（比較対象商品と比べて ●%オフ 等と記載が可能）