

意外と低いピザのカロリー

よく1日2食にした方が太らないなどという人がいるが、筆者は、1日3食、それもできることなら、同じ時間を空けて食べるのが、健康上、栄養上、ベストだと思っている。1食の食べ過ぎが防ぐ事ができるからだ。1日に摂取していいカロリー量は多くて2300キロカロリー。3食食べるのだから、1食が800キロカロリーはどということになる。だから1食が800キロカロリーを超えてしまったら要注意だということだ。

「外食・テイクアウトのカロリーガイドブック」を読むと、いろいろなことが発見できる。さすがにステーキのカロリーは高い。ヒレステーキで、1枚600から700キロカロリー、サーロインだと1200キロカロリーほどになり、倍のカロリー量で、さらに脂質は3倍にも増えている。洋食の場合は、パンを注文することの方が多いただろう。パンそのもののカロリーはご飯よりは低いのだが、たいていバターやマーガリンを塗る。これがくせもので、カロリー量がアップし、ご飯を食べたのとあまり変わらなくなり、しかも脂質はご飯よりも大幅にアップします。それでは洋食でもカロリーが低いものは何かないのか、と見たら、意外にピザが低い。

宅配ピザは、ここ数年間成長が著しいのだが、ダイエットになるから人気が出たわけではないだろう。ところが、あるデリバリー店のメニュー10種類が紹介されているのだが、1番高いものでもカロリー量はバジリコ・デリシャスの1人前たった255キロカロリー、低いのはマルゲリータで183キロカロリーと、200キロカロリーを切る。食べた感じは塩分が強いのではと思ったのだが、どれも1グラム前後とたいしたことはなかった。イタリア食を見直した。