

最近は、秋の味覚狩りの特集が雑誌に載っていたりします。

ブドウ、リンゴ、梨、みかん、栗、さつまいも・・・等

そして、秋の味覚ランキングは…

1位：秋刀魚、2位：栗、3位：梨、4位：さつまいも、5位：新米

という感じになるそうです。

食べ物がおいしい時期ですね。



そのカロリーはMサイズで次のようになります。

	ぶどう	りんご	なし	みかん	柿	栗	ご飯
100g (kcal)	59	54	43	45	60	167	168
1個 (房、膳) kcal	70	138	110	34	87	25	269

思ったほど多くないね！と思われたかもしれません。

岐阜県は富有柿の産地です。店舗のある瑞穂市には富有柿の原木と記念碑も建っています。

柿のサイズはM～8Lまであります。（1度、8Lを見たことがあります。大きいです。）

例えば、4Lの柿は、1個は350g以上あり、カロリーは210kcal以上です。

ご飯1膳分は軽く超えてしまいます。

自分の1日に必要なカロリーが分かっていると、

4Lサイズの柿が1個210kcalあると知っていたら、

半分だけにしておこうかなということにもなりますし、

今日は柿を1個食べてしまったからご飯の量を

少し減らして食べようかなということにもなりますね。

（柿は体を冷やしますので、食べ過ぎ注意です。）

カロリーを気にして、秋の味覚を味わってください。

食べ過ぎたら動く。カロリーの消費をしてください。

近くのスーパーまで歩いて行くとかです。



秋の楽しみ方はいろいろ。

食べるもよし、読書もよし。

次回はデザート、ケーキ等のカロリーについてのお話です。

