

運動ゼロで3カ月で3～10キロ食べて痩せる！

## ダイエット中ここまでならオッケー！ 食べ痩せスイーツ図鑑



食べた～い！痩せた～い！という方のために  
ダイエット中でもここまでならオッケーのスイーツ集です。  
美味しいものを我慢しないで痩せましょう！！

**※注意※ 必ずお読みください**

このレポートの利用に際しては、以下の条件を遵守してください。

このレポートに含まれる一切の内容に関する著作権は、レポート作成者三田智子に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部を、複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

レポート作成者は、このレポートの内容の正確性、安全性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。

また、このレポートに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとします。

このレポートの使用に当たっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとご活用いただきますようお願いいたします。

この小冊子が痩せたいけど食べたい！お菓子を我慢できない！という方へのダイエットの助けになればうれしく思います。

モデル体型ダイエット塾®塾長  
一般社団法人日本栄養バランスダイエット協会 代表理事  
三田智子

## はじめに

こんにちは、モデル体型ダイエット塾、一般社団法人日本栄養バランスダイエット協会代表の三田智子です。

この度は、メルマガにご登録、そしてこのレポートのダウンロードをしていただき誠にありがとうございます。

私は、スイーツが大大大大大好きです！！

この世にスイーツさえなければ、きっと痩せられるはず。。。  
かれこれ30年間そんなことを思ってきました。  
本当にお菓子には苦労してきました。

目の前に美味しいスイーツがあったら、

食べたーい！  
でも、痩せたーい！

誰もがつい口から出てしまう言葉ではないでしょうか？

完全に絶対に食べない！！  
とストイックになりすぎてもあとで爆発して・・・果ては暴食！となるのがオチです。

だったら、最初から我慢せずに少しずつ食べたいものを食べた方が危険度はずっと低いですよ。

このオツケースイーツ生活に慣れてくると、だんだん「今日はスイーツいらないかな。。」  
という日が増えてくるでしょう。

そうなったらより良い習慣を築けることでしょう。

参考にさせていただきながらスイーツのより安全な選び方を身につけましょう！！

---

### 【★の読み方】

- ★★★★おススメです
  - ★★★ トッピング、中に入っているものなどによりかなりおススメ
  - ★★ 量に注意が必要
  - ★ 要注意！
- 

## 洋菓子編

### 1. ケーキ

タルトよりスポンジ生地のものを選びましょう。

しっとりしたもの、ずっしりとしたものにはバターがいっぱいです。

生クリームはなるべくよけてくださいね。

生クリームは油の仲間。油だと思って食べましょう。胸やけしてきたでしょ。

気を付けて召し上がってください。

さっくりしたパイ生地も大量のバターが練りこまれています。

軽いものでも要注意ですよ。



★ タルト



> ★★スポンジケーキ

タルト生地はバターたっぷり。もちろん小麦粉もお砂糖もばっちりです。それよりもショートケーキのようにスポンジできているスイーツの方がまだバターの量が少ないです。

★★★★シフォンケーキは生クリームがなければケーキの中でも優秀です。

◆チーズケーキは比較的低カロリーなケーキではありますが、ニューヨークタイプのものはずっしりかなり濃厚です。



★ニューヨークチーズケーキ

> ★★レアチーズケーキ

◆○○タルト、○○ケーキ



★モンブラン・チョコレート>★★いちご・ブルーベリー>★★フルーツケーキ

上に乗っている具材によってもカロリーは変わってきます。

★クルミのタルトなどのナッツ類のケーキはかなり高カロリーになります。  
私は自分でクルミのタルト作ってみたときに一切れのカロリーを計算してみて、倒れそうになりました。

でも、自分で作ると出来立ては美味しくて、全部食べたくなくなってしまいます。

高カロリーのものは一人数だけ大切に買って、それ以外は食べないようにした方がいいですね。

以前はお店で「一個だけください」と言うのが恥ずかしいのもあり、つい2個3個買ってしまい失敗していました。今では肝もすわってしっかり一個だけ買って帰ります。

★ケーキはたいてい200キロカロリーを超えるものが多いと思います。

選べるのであれば、なるべく大きくて安い！というお店ではなく、高級店の小さめポーションのケーキを選ぶことをお勧めします。

★★★★小さめのケーキだったら200キロカロリー前後のものもあります。

## 2. 冷たいスイーツ



★★アイスクリーム > ★★★ シャーベット > ★★★★★ かき氷

★★アイスクリーム100g 180Kcal

★★★ソフトクリーム100g 145Kcal

★★★★シャーベットの100g 127Kcal

かき氷のカロリーは、シロップだけをかけた場合、70kcal程度。

かき氷は

加糖練乳、アイスクリーム、あずき等を足す事でカロリーが高くなっていきます。

練乳いっぱいかかっていると、宇治金時の白玉入りなんていうのは要注意です。

◆ソフトクリーム



★ワッフルコーン > ★★コーン > ★★★★★カップ

左の写真はラングドシャのソフトクリームです。

<https://www.nissei-com.co.jp/cremia/product.jsp>

プレミアムソフトクリーム 200Kcal

ラングドシャコーン 89Kcal

\*全部食べたら300Kcal近くに。痩せたいときは3分の1くらい残す。またはだれかとシェアしてね。

サーティーンワンのカロリー

<https://www.31ice.co.jp/contents/calorieallergy/index.html>

★★レギュラーサイズのアイスクリューム (120g程度 230~270Kcal)

★★★★ (キッズサイズは70g : 140~170Kcal)

シュガーコーン 50Kcal

ワッフルコーン 101Kcal

★★★★コーンのカロリーをカット! カップで食べるのがお勧めです。

意外や意外、ラングドシャの方がカロリー低かったですね! そしてソフトクリームなので、アイスクリームよりカロリー低くなっています。

怖くて食べられなかった方~~たまにはいいかもです。

私も空港とかでよく見かけるのですが、ちょっと我慢してました(笑)

◆プリン系デザート

ババロア>カスタードプリン>杏仁豆腐>ゼリー>ヨーグルト>寒天



★ババロアは濃厚で美味しいですね。  
美味しいものには罠があります。そう、生クリームがたっぷりなんです。

★★プリンも牛乳と卵ならば、、、と思いがちですが、美味しいプリンは生クリームが多いのでコンビニなどでは裏を返して成分をチェックしましょう。

★★★杏仁豆腐も中華料理屋さんだと寒天風の軽いものが出てきますが、最近はババロアに似たタイプも増えています。生クリームが多いと美味しいですが、カロリーは高い。

★★★★ヨーグルトは安心できますね。オイコスには塾生さんにも人気です。



・寒天はほぼカロリーがないので、甘味の分のカロリーになります。  
コンビニではゼロカロリーのデザートを見かけますが、塾ではゼロカロリースイーツは禁止しています。

## 和菓子編



★どら焼き・★★大福 > ★★★みたらし団子 >★★★★すあま

★どら焼き 1個 250~320Kcal

★★大福 70gで210Kcalくらい 大きめだと300キロカロリーくらいになります

★★★みたらし団子 1本 120~150

★★★★すあま 1個 小さめサイズで100Kcalくらい

お店により大きさはいろいろです。  
なるべく小さめなものを選ぶようにしましょう。

とくにどら焼きは半分洋菓子の要素が入っていてカロリーも高いです。  
お団子は主成分がもち米。のり醤油のようなものなら更にカロリーは抑えられるでしょう。  
みたらしのたれやあんごものはその量によりカロリーも増えます。

### ★★★★羊羹

意外と羊羹はどっしりしているので、少量で満足できそうです。



虎屋の羊羹ミニサイズは50g 148Kcal

羊羹に寒天が含まれることもあり、カロリー抑え目なんですね。温かい日本茶を丁寧に煎れてゆっくり美味しくいただきます。

### ★★★★水羊羹

水羊羹は水分が多めになっていますので、普通の羊羹よりもたくさんいただけます。

羊羹 100g 296Kcal

水羊羹 100g 171Kcal



★★★★おせんべい > ★★★★★葛切り > ★★★★★ところてん

★★★★おせんべいは歌舞伎揚げなど揚げせんべいは要注意です。その他は1枚80~100Kcalくらいでしょう。

★★★★葛切りは葛というでんぷんからできています。だから半透明でこんにやくみたいですが、実はカロリーは思ったよりもあります。それに黒蜜もかかりますから気を付けてください。ほかのスイーツに比べたらカロリーが低く150Kcal程度ですので、安心できますね。

他にも似ているものがありますから気を付けてください。

ところてん	2kcal
寒天	3kcal
*春雨(ゆで)	84kcal



★クリーム白玉あんみつ>★★白玉あんみつ>★★★★あんみつ>★★★★★豆かん

★★あんみつ

こちらのおあんみつ類は、トッピングによりカロリーがかわってきます。  
あんこ、アイスクリーム、白玉などはカロリーが高めです。  
豆かんはお豆のたんぱく質も摂れて栄養面でもお勧めです。  
あんこなど上に乗っていただければふつうのおあんみつと同じくらいのカロリーになってしまうかもしれせん。

#### ◆おせんべい類



★かりんとう・揚げせんべいは両方ともたくさん食べるのは危険ですよ！！

悲しいかな。美味しいものはカロリーが高いです！



ざらめせんべい>醤油せんべい>塩せんべい>薄焼きせんべい>えびせん

★★★おせんべいはお米からが主成分ですね。  
洋菓子よりも生クリームやバターが使われていない分ヘルシーですが、ぼりぼり食べているとあとを引きますね。

★★★エビせんべい  
えびせんなどはカロリーも低めで、カルシウム摂取も期待できそうです。

---

## ダイエット中、どこまでスイーツを食べられるの？

---

それは、

**1日200キロカロリー以内**に抑えるのが理想です。

大人の女性は1日に約2000キロカロリーくらい消費しています。

なので、体重をキープしていくには1日1800～2000キロカロリー必要ということ。  
その1割程度の200キロカロリーくらいは摂取してもいいでしょう。

それ以上食べ続けると、トータル2000キロカロリー以上の摂取量になり、痩せるところまでいきません。

お菓子には、身体に必要な栄養素がほとんど含まれていません。  
それなので、栄養がないという意味でエンピティカロリーと呼ばれています。

本来なら、お菓子のカロリー分はお肉や魚、野菜やごはんなどで摂取したいところです。  
これらのお食事になるものには、私たちに必要な栄養素がたくさん詰まっているからです。

その栄養素を摂るべきカロリー分を減らして、栄養素がほとんどないお菓子を食べてしまうとどうなるでしょう。

糖質ばかりが摂取されて、体の中で消費できなくなり、お菓子の分だけでなく、お食事で摂取した栄養素までがうまく代謝できないようになってしまい・・・

脂肪がどんどん貯まってしまいます。

痩せるには、反対の方向に進まなければなりません。  
つまり、どんどん脂肪を燃やせる身体に作り変える必要があります。

そのためには、どうしたらよいのか???

## **身体を十分燃やすのに必要十分なエネルギーと 代謝を上げるために身体に必要な栄養素をしっかり摂取すること**

が重要です。

痩せるためには、**ただ摂取カロリーを減らすだけではダメです。**

摂取カロリーを1200キロカロリー以下に落とすと、今度は身体を燃やすのに必要な栄養素を摂り切れません。

そうすると、身体の中に使いきれない栄養素がダブってしまい、それが脂肪へと変換されてしまうのです。

だから、食べる量を減らすだけではだめなのです。

身体を最も効率的に働かせるように、必要十分な栄養素を摂取しましょう。  
そのために必要なことが

バランスよく食べること

それこそが一番の痩せる近道です。

でも、バランスよくっていうけど、どんなバランスで食べてますか？

もしも、バランスよいというのが、

- ・ 野菜をいっぱい食べているからバランスが良い
- ・ 小麦は一切摂らないグルテンフリーを頑張っている
- ・ 夜は炭水化物を食べないから大丈夫
- ・ 動物性食品はなるべく食べないから
- ・ 果物は脂肪になりやすいから食べない
- ・ お芋はただのでんぷん、太るだけ
- ・ 今時糖質オフしないと太るでしょ
- ・ 1日1200キロカロリー以下にしている
- ・ 朝はスムージーで、残りも会社に持って行って飲んでる

なんて、一つでも思っていたら要注意！

それを実践して、本当に痩せましたか？

体重が減ったら、それをキープできましたか？

上記を実践して痩せられている人は、どうぞそのままお続けください。

もしも、

痩せられない、、、  
むしろ太ってきた  
体重増加が止まらない  
我慢が限界に来ている！

という方は、  
バランスよく食べている「つもり」になっているだけかもしれません。

どうせ食べるなら、痩せる栄養バランスで食べられたらいいですね。

痩せるための栄養バランスについては拙著「[40代からの食べてやせるキレイな体の作り方](#)」[あさ出版](#)に書いています。

一刻も早く概要が知りたいという方はAmazonよりどうぞ。

Amazon <https://amzn.to/2Pal2NE>

ご登録いただいたメルマガでも、痩せるための方法、実際に効果があった方法、実例などを、毎日朝7時に配信してまいります。

明日からの配信をお楽しみに。

一般社団法人日本栄養バランスダイエット協会  
代表理事 三田智子

---

アメブロ [モデル体型ダイエット塾](#)

HP [一般社団法人日本栄養バランスダイエット協会](#)

【協会提供サービス】

- ・ [ベーシック講座](#) (通信) (通学)
  - ・ [アドバンス講座](#)
  - ・ [インストラクター講座](#)
  - ・ ワンデーセミナー
-