

## LINE@ご登録特典

### 大好きなカフェでダイエット！

### ダイエットター必携カフェカロリーチェック表



ダイエット中でも  
安心してカフェタイムを  
過ごすためのダイエットの知恵

これを知らずしてダイエットできません！

一般社団法人日本栄養バランスダイエット協会  
モデル体型ダイエット塾®

三田智子

**※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

## ダイエット必携カフェメニューカロリー表

### スターバックスコーヒー

全てホットのカロリーです。

アイス商品はホット商品の70%程度のカロリー。

カスタマイズ

- ・無脂肪乳＝レギュラーミルクの55%のカロリー
- ・低脂肪乳＝77%のカロリー



	サイズS	サイズM	
ドリップコーヒー	10	15	
カフェミスト	86	126	
スターバックスラテ	146	219	
スターバックスラテ無脂肪乳	81	120	
ソイラテ	141	212	
カプチーノ	76	113	
キャラメルマキアート	142	208	
カフェモカ	265	391	危険度**
コーヒーフラペチーノ	190	203	
ダークモカチップフラペチーノ	320	348	危険度***

# ドトールコーヒーショップ

\* ホットとアイスのカロリーはスタバとは違うので、チェックが必要。  
 ダイエット中なら、ホット商品をお薦めします。



カフェ・ラテ  
 Coffee latte  
 S ¥ 250 ... 73 kcal  
 M ¥ 300 ... 93 kcal  
 L ¥ 350 ... 120 kcal



ジャーマンドック  
 German hot dog  
 ¥ 220 ... 309 kcal  
 ドトールコーヒーショップのベストセラー商品。ドの素材にとことんこだわった、自信作です。



アメリカンコーヒー  
 American coffee  
 S ¥ 220 ... 5 kcal  
 M ¥ 270 ... 7 kcal



レタスドック  
 Lettuce hot dog  
 ¥ 260 ... 338 kcal  
 シヤキシヤキレタスのサラダなドック。オリミ

ブレンドコーヒー	5	7	
カフェラテ	7 3	9 3	
カプチーノ	6 7	8 7	
カフェモカ	2 1 2	2 5 4	
宇治抹茶ラテ	1 3 2	1 7 0	
ロイヤルミルクティー	8 7	1 1 6	
豆乳ラテ	6 8	8 8	
アイスココア	2 3 6	3 0 6	危険度 **
ジャーマンドックケチャップ付	3 1 7		レタスを足しましょう

## タリーズコーヒー



カフェラテ・カプチーノ	1 0 2	1 3 4	
-------------	-------	-------	--

ハニーミルクラテ	193	259	
カフェモカ	222	291	危険度**
宇治抹茶ラテ	130	162	△たまにはいいかも
豆乳ロイヤルミルクティー	135	186	ホットは砂糖なしでお願いできます。アイスはできないそうです

## アンティコカフェ アルアビス

\* 栄養情報は発表されていません。店舗の方に作り方を聞いての私の個人的な予測値になっています。

パニーニは注文してから焼くのでかなり美味しい。  
カプチーノもすごくどっしりとしていて大満足！こちらのカフェの経営は会社株式会社重光。ケーキのHARBSも経営していました。美味しいはずです。スタッフ教育にも力を入れているようです。



カプチーノ Tallサイズ Hot	牛乳250ml位	180	全て予測値
カフェラテ Tallサイズ Hot	カプチーノよりも牛乳の量は多い。 300ml位か？	200	
スピナッチパニーニ		350	

## コメダ珈琲

看板メニューシロノワールに要注意！



シロノワール シロップ使用	899	ミニシロノワール シロップ付 385	<b>危険度***</b> ミニであっても高カロリー！デニッシュパンですから
モーニング トースト	169	+ゆで卵  +おぐらあん	91 92  *あずきはクリームよりはダイエット向き

## まとめ

### ◇ダイエッターは飲み物にも要注意！

食べるものに注意するのは当然の事、意外と無駄に飲み物でカロリーを摂ってしまっていないですか？

習慣的にカフェで甘い飲み物を注文している方は要注意です。

## ◇ついついやりたくなるカスタマイズ



カフェでは、Sサイズを注文する癖をつけましょう。

そして、カフェでは不要なカスタマイズはしないこと。

たとえば、ホイップクリームをプラスするだけで、60～85キロカロリーも摂取してしまいます。

できれば、ノーカロリーの飲み物をチョイスするのがベストです。

\*市販のノーカロリー飲料（コカ・コーラゼロなど）はモデル体型ダイエット塾ではお勧めしていません。

しかし、ソイラテのように豆乳や牛乳なら積極的に摂取しても良いでしょう。  
ガムシロップ（1個約22Kcal）やお砂糖、はちみつなどは量に気を付けてください。

無脂肪乳や低脂肪乳が嫌いでない方は、普通乳からのダウンカスタマイズはお勧めです。

しかし、痩せたいからと、多少のカロリーのためだけに、好きでもないものを注文する必要はありません。

あえて、好きなレギュラーのものを選びゆっくり味わっていただきましょう。  
心を満足させてあげることは、ことのほか重要です。

気になるようでしたら、最後まで飲み干さず、2割程度残すという選択もあります。

ノーカロリーの認識の高いブラックコーヒーでも若干のカロリーはあります。

上記のカロリー表を参考にしてください。5～10キロカロリーほどです。チリも積もれば山となるので、飲みすぎには注意しましょう。

カロリーだけでなく、カフェインのとり過ぎは、身体にも良くありませんので、できるだけ回数を少なくしましょう。

のどの渇きの不足分は、なるべくお水で補うようにしてください。

### ◇季節限定商品に注意！

スタバなど店頭に行くと、写真などで刺激を受けるとついぐらっと来てしまいませんか？

魅力的過ぎるセールスに負けないように、お店に入る前から注文するものは「ブレンドコーヒー！」などと決めておくとういでしょう。



ダイエット中は、飲み物にも気を付けていただけると、ダイエットを更に加速させることができます。

毎日のちょっとした積み重ねが結果につながりますよ。

温かい飲み物で身体を温めながら、ゆっくりカフェタイムを楽しんでくださいね。

三田智子

食べて痩せる黄金バランス

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LINE@でも不定期で有益情報など発信してまいります。  
今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

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](#)
-