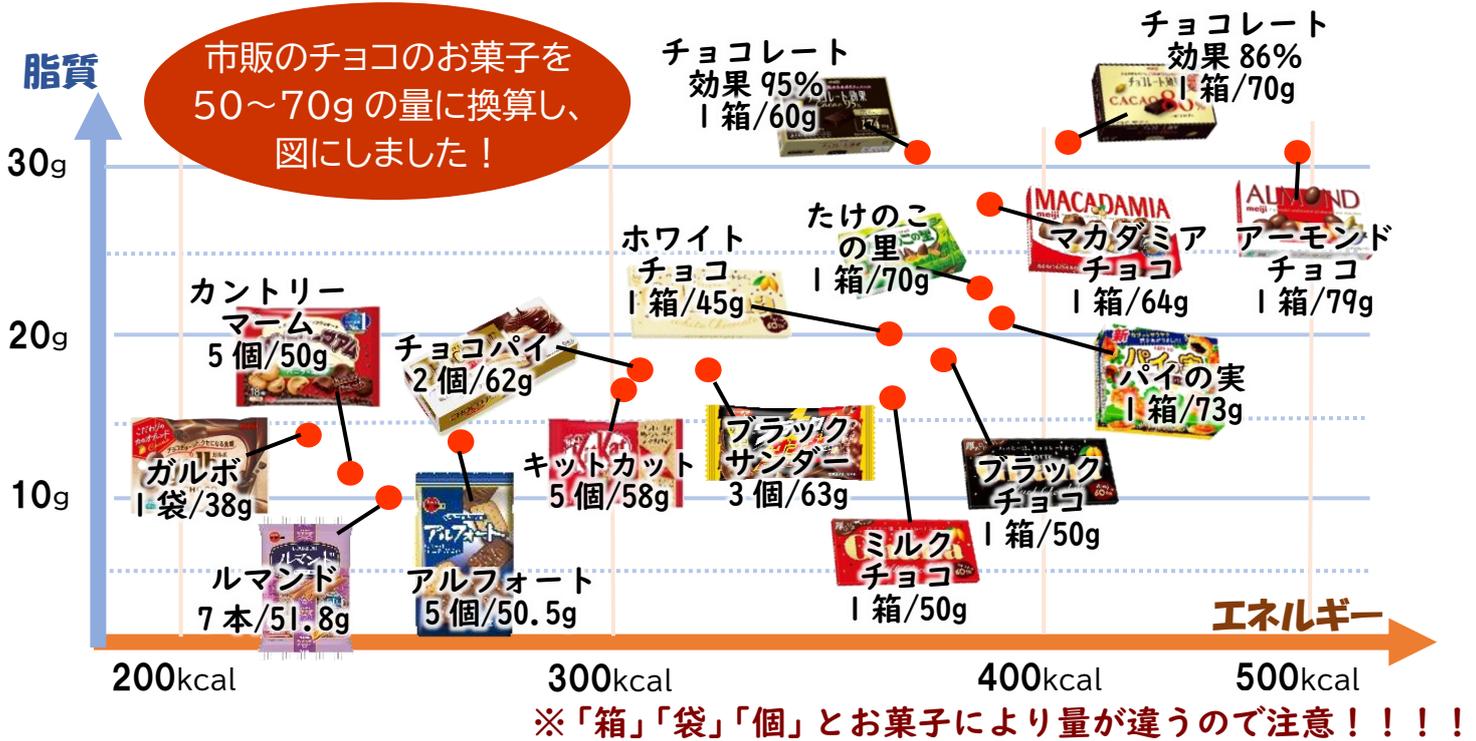


2025年  
2月

# チョコレートのお菓子

同じ「チョコレートのお菓子」でも、クッキーやアーモンド、パイなどが一緒になったお菓子などがあります。そこで市販のチョコレートのお菓子を比較しました！



## <クッキーやパイなど含まれるお菓子>

種類	量	エネルギー	脂質	炭水化物
ブラックサンダー	3本 63g	333kcal	18g	39g
カントリーマーム	5枚 50g	240kcal	11.5g	31.5g
キットカット	5個 58g	310kcal	18g	34.5g
アルフォート	5枚 50.5g	260kcal	14g	30.5g
チョコパイ	2個 62g	314kcal	18.8g	32.4g
ルマンド	7本 51.8g	259kcal	11.2g	37.1g

<平均>  
 エネルギー **286 kcal**  
 脂質量 **15.3 g**  
 炭水化物量 **34.2 g**

クッキーやパイ生地を使用している分、炭水化物の量も多くなっている！

## <アーモンドやチョコレートのみのお菓子>

種類	量	エネルギー	脂質	炭水化物
アーモンドチョコ	1箱 79g	449kcal	30.2g	37.1g
マカダミアチョコ	1箱 64g	388kcal	28.1g	30.2g
ガーナ ミルク	1箱 50g	278kcal	16.6g	28.3g
ガーナ ホワイト	1箱 45g	279kcal	20.9g	19.2g
ガーナ ブラック	1箱 50g	287kcal	18.2g	27.5g
チョコ効果 86%	1箱 70g	406kcal	32.2g	25.2g
チョコ効果 95%	1箱 60g	372kcal	31.2g	16.8g

<平均>  
 エネルギー **351 kcal**  
 脂質量 **25.3 g**  
 炭水化物量 **26.3 g**

チョコレートの使用量が多くアーモンドなど使用すると、さらに脂質の量が多くなる！



### クッキーやパイを含むチョコ (炭水化物が多い)

おやつは200kcal 目安に！

2~3個を目安に食べる！  
 血糖が気になる場合は食後すぐ食べる◎



### アーモンドやチョコだけ (脂質が多い)

チョコレートは1日25g程度を目安に！

1/4~1/3箱を目安に食べる！  
 1日に少量ずつ食べるのがおすすめ◎

