

パフェ大解剖



今日も開店休業中の探偵事務所に通の手紙が舞い込んだ。

ルネにあるパフェをよく食べるんですけど、レシートを見てもそのカロリーが載っていません。いささか気になるので調べてください。

先輩探偵 (以下、先): 考えてみれば、パフェのカロリーって見たことないな。
探偵君 (以下、探): どのくらいあるんでしょうね。アイスやソフトクリーム

が入っていますから結構高いのかもしれないですね。
先: 興味はあるけれど、逆に目をつぶっていたい気もするな。とりあえず調べてみようか。ちょっと取材してくる。

— 3時間後
探: 何か分かりましたか? ……って先輩、その紙の束は何です?
先: パフェのレシピをもらってきた。原

材料と分量が全部書いてあるぞ。では、あとはよろしく。
探: よろしくって……これをどうしろと言うんですか?
先: そこに食品成分表が置いてある。各食品100gあたりのカロリーや脂質が載っている便利な本だ。
探: ぜ、全部手計算するんですか?
先: ほら、とっととやる。
探: そんなあ……。

初公開！これがパフェのカロリーだ！



約1,140kcal
脂質37g

時計台スペシャルパフェ
1,000円



約1,600kcal
脂質77g

新生の息吹スペシャル
1,000円



約780kcal
脂質37g

大縁談バンザイパフェ
500円



約640kcal
脂質33g

モンキーパフェ
294円



約580kcal
脂質26g

ふわふわパフェ
294円



約600kcal
脂質34g

生チョコオレオパフェ
367円

カロリーの標準摂取量

20歳男性 2,300kcal/日
20歳女性 1,800kcal/日

※厚生労働省基準で生活活動強度Ⅱの場合

脂質の標準摂取量

20歳男性 約65g/日
20歳女性 約45g/日

※20歳の健康な人の場合

今回は、カフェテリアルネから提供していただいたレシピを基に食品成分表等から算出しました。

メーカーによってカロリー・脂質の量に若干の差がありますので、数値はあくまで目安としてご覧ください。(浅霧)