

暑いからこそアイスの話



肌が焼けるような暑が続いていますが皆様どのようにお過ごしですか？暑さの増す季節だからこそ冷えた物を食べたくになりますよね。ミルクの味の濃いソフトクリームやさっぱりとした氷菓子など、気分や天気、気温によって食べたい好みのアイスが変わる人も多いのではないのでしょうか。今回はこの暑さだからこそ食べたい「アイス」をテーマにお話したいと思います。

皆さんは、“アイス”はひとくくりだと思っていませんか？実は、アイスにもいくつか種類があります。大きく分けると2種類あり、アイスクリーム系（乳固形分3.0%以上の物）と氷菓（乳固形分3.0%未満のもの）に分かれています。さらに、アイスクリーム系は3種類に分かれており、アイスに含まれる乳固形分、乳脂肪分によって呼び名が変わっています。

種類別の成分規格

種類別名称	乳固形分	うち乳脂肪分
アイスクリーム	15.0%以上	8.0%以上
アイスマルク	10.0%以上	3.0%以上
ラクトアイス	3.0%以上	—
氷菓	上記以外	

* 乳固形分：牛乳から水分を抜いた全栄養成分

* 乳脂肪分：乳固形分を細分化した「乳脂肪分」と「無乳固形分」のうち有脂肪の方。

①アイスクリーム：“乳固形分15.0%以上のうち乳脂肪分8.0%以上のもの”



乳脂肪分が多ければ多いほど、ミルク味が濃厚になる特徴があります。また、「アイスクリーム類及び氷菓の表示に関する公正競争規約」において、アイスクリームには植物油脂を添加できないと定められています。

②アイスマルク：“乳固形分10%以上のうち乳脂肪分3.0%以上のもの”



アイスクリームに比べて乳固形分、乳脂肪分が低いため、アイスクリームよりも少しさっぱりとしており、牛乳と同じような栄養成分である特徴があります。また、乳脂肪分が低い代わりに植物性油脂を使用している場合もあります。

③ラクトアイス：“乳固形分が3.0%以上のもの（乳脂肪分の量は問われない）”



乳脂肪分は少ないですが、代わりに植物性油脂（パーム油）を使用している場合もあるためカロリーが高い傾向もあります。そのため価格帯も抑えられている場合があります。食感としてはミルク感もありながら氷のシャリシャリ感も楽しめる特徴があります。

④氷菓：アイスクリーム系以外



アイスクリーム系に比べると、カロリーが低く、シャリシャリの強い食感が特徴です。

アイスクリームの油脂原料は乳製品のみとなるため、「乳脂肪分」と「無脂肪分」の表記が基本であり、他の植物性油脂を添加する際にも表記する必要があります（チョコレート油脂分や卵油脂分など）。

普段何気なく食べているアイスが、こんなにも細かく分類されていることに驚いた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。商品を手取る際には、ぜひ商品裏の栄養表示を見たり、複数人で食べ比べをしてみたりするのも面白いかもしれません。様々なアイスを知る機会になればよいと思います。

また、外出時やお風呂上りにアイスを食べる機会が増えていくと思いますが、毎日食べてしまうと習慣化されてしまうリスクがあり過剰摂取に繋がります。乳固形分や乳脂肪分の過剰摂取は脂質異常症などの生活習慣病に発展する可能性もあるので、摂りすぎには注意しましょう。そこで、アイスの選び方のポイントを紹介します。

1.頻度をきめる。

→マイルールを決めることで、習慣化させない事が大切です。

(例えば、1駅手前で降りた時だけ購入する/万歩計で5000歩歩いた場合にするなど。)

2.アイスの量を確認

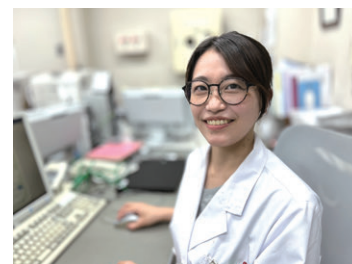
→「1個」の量は商品によって異なる為、一度に食べる量を調整することを心がけましょう。時には箱アイスではなく、個包装になっているアイスを選択し常備させない事も一つの手段です。

3.アイスのパッケージ内容の確認

→氷菓以外にも低カロリーを特徴にしている商品もでていたり、生の果物を使用して砂糖などの使用料を抑えていたりするものもあります。

また、アイスの代わりに“炭酸をのむ”のも一つの手かもしれません。炭酸によるシュワシュワ感がのどへの刺激となり満足感が増すかもしれません。

アイスにも様々な種類や特徴がありますが現在は、消費者向けに新しく開発されている商品も多々あります。身体に悪いから食べてはいけない！というわけではなく、食べ方、量、タイミングを考慮していただき健康へ配慮して、楽しくこの暑い夏も乗り越えていきましょう。



栄養管理室 管理栄養士
豊岡 美貴