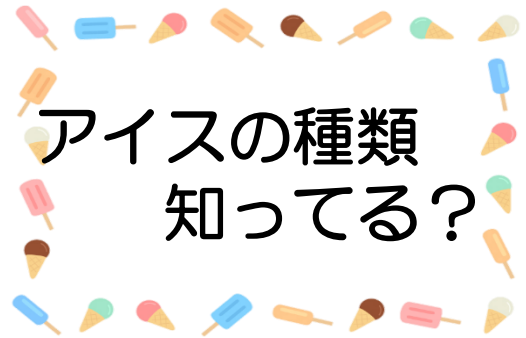


a Little Knowledge

(株)フードシステム
富山市新庄北町11-26
TEL 076-452-6111
FAX 076-452-6222
管理栄養士 鈴木あゆみ



アイスの種類 知ってる？

アイスクリームは、乳成分の量によって種類が分かれています。ご存じでしたか？
乳固形分と乳脂肪分の量により種類が4種類に分別されています。パッケージを確認すると「アイスクリーム」「アイスマルク」「ラクトアイス」「氷菓」の4種類に分かれています。アイスクリームといってもいろいろな種類がありますので、ぜひ選ぶときに注目してみてくださいね。



- アイスクリーム
乳固形分が15%以上乳脂肪分8%以上。
一番乳脂肪分が多く、ミルクのコクが濃厚で甘味を感じられます。
値段の少し高めのアイスが該当します。



- アイスマルク
乳固形分が10%以上乳脂肪分3%以上。
アイスクリームより乳脂肪分は少なめですが牛乳と同じくらいの乳成分が含まれます。
さっぱり食べたい方にピッタリです。



- ラクトアイス
乳固形分が3%以上。
アイスクリーム類の中で乳成分の少ないタイプになります。



- 氷菓
乳固形分3%以下、又は含まない。
シャーベットや氷のようなアイスはこちらに分類されます。

質の良いアイスってどれ??

私がオススメする質の良いアイスは、ズバリ「種別：アイスクリーム」です。
添加物などの観点からみると、アイスクリームがおすすめです。
しかし、乳脂肪の多い分高カロリーなところがデメリットです。

食べ方のおすすめは、「小さいサイズのものを選ぶ」「大きいものは分けて食べる」ことで解決します。
美味しいものを少しだけ食べられると良いですよ♪

ダイエットに オススメは…

減量中におすすめのアイスは、「種別：氷菓」です。
乳脂肪分の少ない分断然低カロリーです。ちょっと甘いものが食べたいな…というときにおすすめです。
「一口サイズのもの」や「箱入りで1つのサイズが小さいもの」を選ぶようにしましょう。

