



栄養科 たより



★★★★7月はアイスのお話★★★★

気温が上がり、アイスが美味しい季節になりましたね。
アイスにも実は種類があり、それによって乳脂成分やカロリーが
違ってきます。大きく4つに分けて、ご紹介します。

①アイスクリーム



360kcal

乳固形分 15.0%以上でそのうち乳脂成分が
8.0%以上のものをアイスクリームと呼びます。
ミルクの風味が豊かに感じられます。

例:ハーゲンダッツ、ピノ等



186kcal

②アイスマルク

乳固形分 10.0%以上でそのうち乳脂成分が 3.0%以上のものをアイスマルク
と呼びます。アイスクリームに比べて乳成分は低いですが、



148kcal

牛乳と同じくらいの乳成分があります。
例:雪見だいふく、チョコモナカジャンボ等



300kcal

③ラクトアイス

乳固形分 3.0%以上のものをラクトアイスと呼びます。
水分が多いのでさっぱりとした口当たりです。
例:スーパーカップ、爽等



374kcal



252kcal

④氷菓

乳固形分はほとんどありません。果汁などを凍らせたアイスキャンディー
やかき氷などがあります。
例:ガリガリくん、あずきパー等



70kcal



149kcal

冷たくて美味しいアイスですが、中にはカロリーが高いものもあります。
食べすぎには注意して、美味しく夏を乗り切りましょう！

