






栄養科だより

H29.8月発行 No. 27

夏の暑さも本格的になってきましたね。今年の夏は、毎日暑い日が続き冷たい飲料、食べ物が欲しくなってくる頃だと思えます。さて、今回はそんな暑い時期に欠かせない食べ物、‘アイスクリーム’の種類についてお話ししたいと思います。

☆アイスクリーム☆の種類について

一般にアイスクリームと呼ばれているものは、法律上では‘アイスクリーム’・‘アイスマイルク’・‘ラクトアイス’に分類されます。この3種類の違いは、製品に含まれる『乳固形分』と『乳脂肪分』の量です。『乳固形分』とは、乳製品の中の水分以外の部分で、『乳脂肪分』は、乳固形分に含まれる脂肪分でバターやクリームになる成分を指します。それ以外の『乳固形分』は無脂肪固形分と言い、脱脂粉乳等がこれに当たります。

種類別	乳固形分	うち乳脂肪分	特徴
 <p>アイスクリーム 《例：ハーゲンダッツ、ピノ、パルム等》</p>	15,0%以上	8,0%以上	『乳固形分』、『乳脂肪分』が最も多くクリーミーでリッチなコクが味わえる。
 <p>アイスマイルク 《例：ジャイアントコーン、雪見だいふく、チョコモナカジャンボ等》</p>	10,0%以上	3,0%以上	牛乳と同じくらいの栄養分を含んでおり、重くなりすぎず程よい味わい。
 <p>ラクトアイス 《例：ソウ、スーパーカップ、パナッブ等》</p>	3,0%以上	—	使用している脂肪の多くが植物性でさっぱりとした口当たりが特徴。

アイスクリームに賞味期限がないのは、お店で売られている商品は-18℃以下で保存されている為、時間が経っても品質が低下したり、腐ったりしないのでその安全性から賞味期限の省略が、法律で認められています。アイスクリームには消化吸収のよいミルクカルシウムがたっぷりと含まれています。乳脂肪8%のアイスクリームで日本人が1日で必要な量の概ね15%を摂取することができます。不足しがちなカルシウムを補い、お年寄りの骨粗鬆症の予防にも最適です。ラクトアイスは、乳脂肪分が少ないですが、その分植物性脂肪を使用しているため、アイスクリーム・アイスマイルクよりもエネルギーが高いものもあります。

当院では栄養指導を行っています

糖尿病を始めとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について など】

申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出いただき、希望日時をご予約ください。外来・入院ともに午前、午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。