

【アイスの分類】



アイスは乳固形分・乳脂肪分の割合によって、4 種類に分類されます。
パッケージに表示されているので、ぜひチェックしてみてください。

アイスクリーム

乳固形分 15%以上
乳脂肪 8%以上

カロリーは高め。
濃厚で満足感があるので
少量にしておく◎
乳成分が多いので血糖値
は急上昇しにくい。

アイスマルク

乳固形分 10%以上
乳脂肪 3%以上

アイスクリームより少し
あっさりしている。
製品によってカロリーや
脂質量が大きく異なるの
で、成分表をチェック。

ラクトアイス

乳固形分 3%以上

比較的安価で量が多い製
品が多い。
植物油脂や砂糖が多く添
加されているものは、脂
質・炭水化物量が多い。

氷菓

乳固形分 3%未満

低カロリー & 低脂質。
乳成分が少なく血糖値が
急上昇しやすいので、空
腹時に食べるのは避けた
い。

乳成分多い ←

→ 血糖値が速く
上昇する

【アイス選びのコツ】



★カロリーが気になるとき

- ・「氷菓」は低カロリーのものが多い
- ・一口サイズのアイス、小さい棒アイスなどを選び、食べる量を少なめに



★血糖値が気になるとき

- ・「アイスクリーム」製品は血糖値がゆるやかに上昇（食べ過ぎには注意）
- ・低糖質アイスを選ぶ（糖質〇%などと表記されています）



★脂質が気になるとき

- ・「氷菓」は脂質ほぼゼロ
- ・冷凍フルーツで代用する（ビタミン、カリウムなどの栄養もとれます）