

## アイスクリームの話

日本でアイスクリームの消費が多いのは7月と8月で、一番少ない2月の3倍になるようです。(日本アイスクリーム協会調べ) 暑い季節にはおいしいものですが、食べる量には気をつけたいですね。

アイスクリームは食品衛生法に基づく規格によって分類が決められており、アイスクリーム、アイスマルク、ラクトアイス、氷菓と四種類に分かれています。これは乳成分の量で分類されています。

高級アイスクリームはコクを強めたり、口当たりをよくするために脂肪分や糖質が多く入っているためカロリーは高めになります。またラクトアイスでもクッキーで挟んでいたり、チョコチップやナッツ、キャラメルを混ぜ込んであるほどカロリーが高くなります。

アイスには様々な物があり、大きさではカロリーはわかりませんが、**氷菓は全体的に低い傾向**があります。いろいろな商品を手にとって、楽しく確認しましょう。

### アイスクリーム



バニラ  
267kcal

マカデミアナッツ  
297kcal



232kcal



1箱186kcal  
1個31kcal

### 氷菓



70kcal



1本28kcal



1袋111kcal



96kcal

### アイスマルク

←(植物脂肪に変わっていることが多い)→

### ラクトアイス

(一番カロリーに幅があります)



273kcal



309kcal



380kcal



254kcal

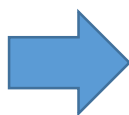


80 Kcal



シューアイス  
67kcal

あなたはどのタイプ？  
アイスを食べるときに  
自分の性格も考えて見ましょう



- 少しでもいいから食べたい
- 何でもいから冷たい物が好き
- あると食べてしまう
- 食べるならたくさん食べたい
- 家族が好きでいつもつきあっている

何でもいから食べたい、量が食べたい、という方は氷菓を選びましょう。

クリーミーな物が好きな方は、あらかじめ食べる量を決めておきましょう。モナカやカップ入りのものは分けて食べられます。カップ入りなら、スプーンですくって小皿に出すと「つい食べちゃった」を防げます。

ファミリーパックは一つの量が少ないと思っても、たくさん入っています。1人で毎日食べる、つい何個も食べてしまう、という方には、毎日食べる習慣を作ってしまう可能性があります。その名の通り家族で分けるか、少量で我慢できる自制心の強い方向きかもしれません。



### アイスコナーで見つけた 「冷凍みかん」

みかん1個は30~40kcalです。「何か冷たいものが食べたい」！  
というときにアイスの代わりにしてみるのもいいかもしれません。  
果物を凍らせて冷凍庫に入れておくのも一つの方法ですよ。