



# Vol.45 栄養だより

2021.6

小川内科・糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ：アイスクリームの糖分にご用心②

そろそろアイスが美味しい季節がやって来ましたね。アイスといっても、濃厚なクリーム系やあっさりしたシャーベット系など種類があります。皆さんはどんなアイスがお好きですか？今回はアイスの種類や原材料・栄養成分表示の見方について特集します。

### アイスの種類

アイスは乳成分を多く含む順に、アイスクリーム>アイスマルク>ラクトアイス>氷菓と4種類に分けられます。

**アイスクリーム**→ 乳成分を一番多く含むため、エネルギーが高い傾向



ハーゲンダッツ (バニラ)  
原材料：クリーム(生乳)、脱脂濃縮乳、砂糖・・・  
栄養成分：244kcal/16.3g/19.9g

**氷菓**→ 脂肪分が0で低エネルギーだが、糖分を多く含む



ガリガリ君 (ソーダ味)  
原材料：異性化液糖、砂糖、りんご果汁、ぶどう糖・・・  
栄養成分：64kcal/0g/16.9g

**アイスマルク・ラクトアイス**→ アイスクリームと比べてあっさりしているが、コクを強めるために、植物油脂を添加しているものは高エネルギー



たべる牧場ミルク  
原材料：牛乳、乳製品、砂糖、・・・  
栄養成分：151kcal/6.0g/20.4g



スーパーカップ (バニラ)  
原材料：乳製品、植物油脂、砂糖・・・ぶどう糖果糖液糖・・・  
栄養成分：374kcal/23.4g/35.3g

栄養成分：エネルギーkcal/脂質g/炭水化物g

(角砂糖1個:炭水化物3.7g) (調合油小さじ1杯:脂質4g)

### 原材料をチェック

### 栄養成分表示をチェック

原材料は、使用した割合が高い順に表示されています。原材料を見ると、糖分を多く含むアイスなのか、脂肪分を多く含むアイスなのかを確認することができます。糖分を多く含む原材料の中で、特に異性化液糖・ぶどう糖果糖液糖は急激に血糖値が上がりやすいので注意しましょう。糖質調整アイスでは、血糖値が上がりにくい人工甘味料や食物繊維を配合しています。

- ・エネルギーを確認し、80kcal程度になるよう最初に取り分けるようにしましょう。
- ・炭水化物の割合が高いアイスは食後血糖値が上がりやすいです。糖質調整アイスを利用するのも一手です。
- ☆一回に食べる量を調整する、または成分を選択することで、上手にアイスを楽しみましょう。

引用資料:赤城乳業株式会社/株式会社明治/ハーゲンダッツジャパン株式会社/ファミリーマート

ホームページより一部抜粋

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

