



Vol.83 栄養だより

2024.8

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：アイスはどう選ぶ？～カロリー低ければOK！？～

暑い日が続く、アイスを食べる頻度が増える時期ですね。「氷タイプのもならカロリーが低いから大丈夫？」「糖類ゼロやったら毎日食べてもいいかな？」とお話される方も多いのですがホントでしょうか？ 今月はアイスの選び方について特集します♪

(角砂糖1個：炭水化物3.7g) (調合油小さじ1杯：脂質4g)

脂質・カロリーを確認

バニラ・ミルクなどの濃厚なアイスは脂肪分を多く含むので高カロリーです。コーン・大福に入っていたり、チョコ・白玉などが混ぜ込まれているアイスはさらにカロリーアップ！大盛ご飯食べる以上のカロリーになる商品もあります。アイスはシンプルなものを選び、80kcalまでになるよう食べる前に調整しましょう。

糖質を確認

氷系のアイスはカロリーが低くても糖質が高く、血糖値が上がりやすいので要注意。砂糖の代わりに人工甘味料が使われている糖質オフアイスは血糖値が上がりにくいのでお薦めです。しかし糖質オフアイスでも高カロリーだったり、甘いものを食べる習慣が出来てしまうので、毎日食べるのは控えましょう。

メモ

- お風呂上りに食べるのはNG！食べるなら昼食後にしましょう。
- おやつを目安量を守りましょう☆
1日：80kcal 糖質5～10g
- 習慣的に食べずに時間帯・量・内容を調整し工夫して楽しみましょう♪



引用資料：赤城乳業株式会社/株式会社明治/株式会社シャトレーゼ/株式会社ロッテ HPより引用

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。)

