

# アイスクリーム

だんだん暑くなってきて冷たいものを欲する季節となりました。

乳成分量によって4種類

- ・アイスクリーム
- ・アイスマルク
- ・ラクトアイス
- ・氷菓

乳製品

バター、練乳、粉乳などが含む。

「/」以降は添加物

## 栄養成分表示（例）

種 類 別	アイスクリーム
無脂乳固形分	10.5%
乳脂肪分	13.5%
原材料名	乳製品、砂糖、卵黄/安定剤(増粘多糖類)、乳化剤、着色料(カロチン)、香料、

アイスクリーム  
コクがあり、濃厚。  
栄養価が高いものが多い。

ラクトアイス  
乳脂肪分が少ない分、  
植物脂質が使われていること  
もある。そのため、  
カロリー高い。

カロリー  
高

アイスクリームは子供から大人まで楽しめるもの。主成分は牛乳です。

きちんと食事をした上で食べるとカルシウム補給になったり、

体調が悪くて食欲がない、疲れたとき等には栄養補給や気分転換になります。

種類や量を知り、食生活に上手に取り入れるとよいですね。

※疾患をお持ちの方は主治医の指示に従ってください。

