

夏はやっぱり

アイスクリーム



今年も既に猛暑ですね。

節電対策の一方で、猛暑日のアイスクリーム消費量が上昇し、アイスの生産が追いつかない状況だと先日のテレビニュースで放送されていました。

(2011.0701のTVニュース情報)

そう、夏はやっぱりアイスクリームですよね！！

ところであなたは、ペロペロ・クリーム派？それとも、ガリガリ・氷派？



太りやすいのは・・・冬？ それとも・・・夏？ ⇒ 正解は夏！！

🌸な～ぜだ!? 🌸

みなさんは、**基礎代謝**ってご存知ですか？



基礎代謝とは = 内臓機能の維持や体温調節など生きるために最低限必要なエネルギーのこと

ですから、外気温が体温に近い夏は、体温維持にエネルギーを使わずに済むので基礎代謝が下がるといわれています。

つまり、夏は一年のうちで最も基礎代謝が低い季節！！となっているのです。

ちなみに、基礎代謝の消費エネルギーの内訳は、筋肉より内臓の方が多いので、暑いからといって冷たい食べ物ばかり取っていると内臓が冷えて代謝がさがるので要注意です。

というわけで、寒い時期と同じようにエネルギーを取ると、消費するエネルギーが少なくなる分、夏のほうが脂肪になりやすいということになりますね。



あなたが食べてるアイスは、ホントにアイスクリーム？



みてみよう！アイスの種類



お店で売っているアイスの容器や包装をじっくり観察したこと、ありますか？

実はアイスには、その乳成分によりアイスクリーム、アイスミルク、ラクトアイスに分類されていて、それ以外が氷菓となっているそうです。

アイスクリーム類の比較表			
製品区分 および名称	種類別	成分規格	
		乳固形分	乳脂肪分
①乳及び乳製品の成分規格等に関する省令			
乳製品 アイスクリーム類	アイスクリーム	15%以上	8.0%以上
	アイスミルク	10%以上	3.0%以上
	ラクトアイス	3.0%以上	
②食品、添加物等の規格基準			
一般食品 氷菓	氷菓	上記以外のもの	

以上のように、乳固形分 3.0%以上のものがアイスクリーム類と定義されていて、果汁や糖液などを凍らせたもので乳固形分 3.0%未満のものが氷菓ということになります。

あなたがアイスクリームだと思って食べているそのオーゲンッツ、実はアイスクリームじゃないかも??



みてみよう！アイスのエネルギー



さて、アイスの容器や包装には栄養表示もされています。

-そこで皆さんに質問!!-

アイスクリームとアイスミルク、ラクトアイスではどれが一番エネルギーが高いでしょうか？

答：「どれとはいえない」

乳脂肪分も多いし、正解はアイスクリーム!..と思われた方もいらっしゃると思います。が、実はそうとばかりは言えないようなのです。

なぜなら、アイスミルクやラクトアイスは、アイスクリームに比べると乳脂肪分は少ないもののかわりに植物性脂肪を配合している場合があるからです。

また、エネルギーは、量やその他の成分、さらにはチョコレートやナッツなどのトッピング類などでも変わってしまいます。

今度、アイスを食べるときは、食べ終わった包装や容器をすぐに捨てずにどのくらいのエネルギーや脂肪量が含まれているか確認してみてください。

これからの暑い季節には、つつい食べる機会が増えてしまうのがアイス!! 食べすぎに気をつけることはもちろんですが、成分表示を意識して選ぶこともひとつの健康対策ですね。



みてみよう！アイスランキング（五訂日本食品標準成分表より）



それぞれ 100g での比較です。トッピングなどは何も無い状態での比較になります。

登場アイスの紹介



アイスクリーム・普通脂肪（乳脂肪 8.0%以上のもの）



アイスクリーム・高脂肪（乳脂肪 12.0%以上のもの）



ラクトアイス（乳固形分 3.0%以上のもの。乳脂肪についての規格はなく植物性油脂が使われている）



アイスマルク（乳固形分 10%以上で、乳脂肪 3.0%以上のもの。乳脂肪以外に植物性油脂も加えている）



シャーベット（氷菓）



エネルギー量 高い別ランキング

1番) ラクトアイス



2番) アイスクリーム・高脂肪



3番) アイスクリーム・普通脂肪



脂肪量 高い別ランキング

1番) ラクトアイス



2番) アイスクリーム・高脂肪



3番) アイスクリーム・普通脂肪



たんぱく質量 高い別ランキング

1番) アイスクリーム・普通脂肪



2番) アイスクリーム・高脂肪



3番) アイスマルク





アイスを食べても太らない・・・コツ!? ✨

📍コツ1 エネルギー量の確認

まずは、低エネルギーのものが第一選択。表示されているエネルギーを確認してみましょう。

また、間食のエネルギーは、多くても必要エネルギーの10%以内にするのが原則。2000Kcalが必要エネルギーの人なら200Kcal以下ですね。表示を見ちゃうと食べられなくなるアイスもあるかも・・・

📍コツ2 食べるタイミング

間食は食後3～6時間以内にしましょう。

食後3時間までは、体は糖をエネルギーに変える働きを優先しています。その後、脂肪を分解する働きが始まるので、食後にすぐ間食してしまうと、脂肪分解処理が始まる前にまた糖をためてしまうことになり、太りやすくなります。

📍コツ3 太らない、自分好みのアイスをつくる！！

例えば、好きなフルーツを1口大にカットし、そのまま冷凍庫へ・・・美味しいフルーツシャーベットの出来上がり！！です。

その他にも、お水とグラニュー糖を基本に自分の好きなフルーツやシロップなどを使っても作れます。グラニュー糖を人工甘味料に変えればさらに低エネルギーに・・・?!



いろいろと考えてきましたが、取ってしまったエネルギーは使うに限ります。食べたい時は、動くとき！！ とはいえ、200Kcalを運動で消費するのは結構大変です。1日で消費できるような食べ方を工夫していきましょう。



参考資料：五訂日本食品標準成分表

目でみる80キロカロリー食品ガイド 著者：鈴木吉彦・塩澤和子・秋山里美
容器包装規制・基準の手引き 編集：社団法人日本包装技術教会

栄養と料理 2011年7月号

社団法人日本アイスクリーム教会ホームページ