

栄養だより **アイスについて**

8月号

アイスは4つに分類されます。
それぞれの特徴をみてみましょう。

アイスの種類	アイスクリーム	アイスマルク	ラクトアイス	氷菓 (シャーベット)
乳固形分	15.0%以上	10.0%以上	3.0%以上	3.0%未満
乳脂肪分	8.0%以上	3.0%以上		

乳固形分・・・乳製品のうち水分をのぞいた成分のこと
乳脂肪分・・・乳固形分に含まれる脂肪のこと

アイスクリーム



100 g あたり

エネルギー	212 kcal
カリウム	160 mg
リン	110 mg
糖質	22.4 g

アイスクリームより乳成分少なめ。
植物性油脂が使われることがある。
**手軽にエネルギー補給したい方
におすすめ。**

乳成分が多い。
少量でエネルギー量が多い。
**食欲がなく、エネルギー補給
したい方におすすめ。**

アイスマルク



100 g あたり

エネルギー	167 kcal
カリウム	140 mg
リン	100 mg
糖質	23.9 g

ラクトアイス



100 g あたり

エネルギー	224 kcal
カリウム	150 mg
リン	93 mg
糖質	22.2 g

種類によりアイス
ミルク・ラクトアイス
の商品があります。

乳成分は少なく、植物性油脂が使われることがある。

乳製品が苦手な方はラクトアイスが
おすすめ。

カリウム・リンが少なめ。

カリウム・リンが気になるけれど、
冷たいものを食べたい方は
氷菓を選びましょう。

糖尿病の方におすすめ

アイスクリーム 1個あたり(120 mL)



写真掲載許可取得済

エネルギー	67 kcal
カリウム	71 mg
リン	41 mg
糖質	4.8 g

氷菓



100 g あたり

エネルギー	127 kcal
カリウム	95 mg
リン	22 mg
糖質	28.7 g

注意

氷菓は水分が多い！

体重増加の多い人は食べる量に気を付けましょう。

ファミリーパックなど小さいサイズのアイスを選択し、食べる量の調整を！

氷菓以外のアイスはリンが多く含まれています！

血液検査でリン高値の場合はリン吸着薬を飲みましょう。

