

# アイスの種類

暑い日が増え、アイスが美味しく感じる季節が近づいてきました。ひとえにアイスと言っても4種類に分けられることをご存じでしょうか。

アイスの種類によって、味わいが異なるため、特徴を知っておくと選ぶ時の参考になります。



## 【アイスの食品表示と種類】

アイスのパッケージの裏側を見ると、食品表示が書いてあります。そこには「種別」と書いてあり、乳固形分と乳脂肪分の量によって4種類に分けられます。

種別	乳固形分	うち乳脂肪分
アイスクリーム	15.0%以上	8.0%以上
アイスマルク	10.0%以上	3.0%以上
ラクトアイス	3.0%以上	—
氷菓	上記以外	

乳固形分とは、原料の牛乳などから水分を除いた全栄養成分で、乳固形分はさらに乳脂肪分と無脂乳固形分に分かれます

こくが深く濃厚な味わいがお好みの方は、乳固形分と乳脂肪分の多い、アイスクリームを選ぶことがおすすめ。ミルク感が少なく、あっさりとした味わいがお好みの方は、乳固形分が少ないラクトアイスを選ぶことがおすすめ。



氷菓は、乳成分をほとんど含まないシャーベットやかき氷、アイスキャンディーなどです。



アイスを選ぶ時にはぜひ食品表示を見て下さい。味と成分を考えながら食べるのも楽しいですよ。