

スポーツ栄養学科通信をご覧のみなさん！こんにちは！暑い夏には、アイスを食べたくなりますよね！
今回は、普段何気なく食べているアイスの種類についてお話しします！！🍦



アイスの種類は、含まれる**乳固形分**・**乳脂肪分**の違いによって分かれています。

乳固形分とは、乳製品のうち水分をのぞいた成分のこと。

乳脂肪分は乳固形分に含まれる脂肪のことをさします。

つまり、**乳成分の量**によって法律「**乳等省令（乳及び乳製品の成分規格等に関する省令）**」で**アイスの種類が決まっています**（∩:）



区分	種類別名称	乳固形分	うち乳脂肪分	特徴	例
アイスクリーム類	アイスクリーム	15.0%以上	8.0%以上	乳固形分と乳脂肪分が最も多く含まれているので、コクがあり栄養的にも優れている。	・ハーゲンダッツ ・パルム ・ピノ
	アイスマルク	10.0%以上	3.0%以上	乳固形分と乳脂肪分はアイスクリームに比べて少なく、牛乳と同じくらいの栄養分を含んだもの。	・雪見だいふく ・ジャイアントコーン
	ラクトアイス	3.0%以上	—	乳固形分はアイスマルクよりもさらに少なく、脂肪分は植物性脂肪が多く使われあっさりした味。	・スーパーカップ（バニラ） ・クーリッシュ
一般食品	氷菓	上記以外		乳固形分3.0%未満のものはシャーベット状で、アイスクリーム類ではなく、氷菓として規定されており、アイスクリーム類とは別に扱われる。	・ガリガリ君

普段何気なく食べているアイスには、含まれている成分で種類が異なり、食感や舌触りが変わってきます！

参考文献：[日世公式ホームページ](#)