

子供も大人も大好き！アイスクリーム

かわら版

第200号



Quality of Life

日本予防医学協会

2016.7発行

アイスクリームは皆さんにとって身近な嗜好品ですが、古代ではお菓子ではなく、疲れた体を元気にする「健康食品」として利用されていたそうです。そもそもアイスクリームとはどんな食べ物なのでしょう？凍っているのに、なめらかな口当たりの秘密は？

そこで今回は

『アイスクリーム』

に関するお話です。



★アイスクリームの歴史★

古代のアイスクリームはシャーベットのようなもので肉体を元気づける健康食品として利用されていましたが、嗜好品として求めたのがローマの英雄ジュリアス・シーザーだと伝えられています。さらに、アイスクリームがシルクロードを渡り、中国からイタリアに伝わったという説があり、それをもち帰ったのがマルコ・ポーロだといわれています。そして、一六世紀にイタリアで冷凍技術が発展し、バリエーションが一気に広がりました。その後、フランスやヨーロッパ各地に広がっていきます。

★日本人とアイスクリームの出会い★

日本人が初めてアイスクリームを食べたのは、江戸時代とされています。幕府が派遣した使節団が訪問先のアメリカで食べたのが最初で、その後明治二年に横浜でアイスクリームの製造販売が始まりました。当時の値段は一人前が金一分と、当時の大工の日に相当する高価なもので、外国人にしか売れず、一般的にはあまり定着しなかったようです。その後、大正時代に喫茶店やレストラン、ホテルなどで提供され始め、自転車を旗を立てて町中を売り歩く「アイスクリーム」の売り声が聞かれました。そして、アイスクリーム製造専門の工場が作られ、量産されるようになり、昭和二〇年代には現在も販売されているカップアイスやコーンアイスも登場し、より身近なものになりました。

★アイスクリームの種類★

アイスクリームとは、牛乳などの乳製品を中心に、糖分や油分、乳化剤、バニラ・チョコレートといったフレーバーなどの原料を配合し、冷やしながらかき混ぜた状態で凍らせた冷菓子のことです。尚、アイスクリームは乳成分の量により、次の四種類に分けられます。

●アイスクリーム（乳固形分十五パーセント以上）

うち乳脂肪分八パーセント以上
乳固形成分と乳脂肪分が最も多く含まれる。ミルクの風味が豊かに感じられる。

●アイスマルク（乳固形分一〇パーセント以上）

うち乳脂肪分三パーセント以上
乳固形成分と乳成分はアイスクリームより少ないが、牛乳と同じくらいの乳成分を含む。

●ラクトアイス（乳固形分五パーセント以上）

乳固形成分はさらに少なく、植物油脂が使われることもある。

●氷菓

乳固形成分はほとんどない。果汁などを凍らせたアイスキャンディーやかき氷、ジェラートなどがある。

その他、乳成分の違いだけでなく、カップやコーンなど、形態により様々な種類に分けられます。

※乳固形分…乳製品の中の水分以外の部分のこと。

※乳脂肪分…乳固形分の中に含まれる脂肪分のこと。

★アイスクリームの成分★

アイスクリームの成分には、脂質、たんぱく質、炭水化物、ミネラル（カルシウム、鉄分、マグネシウム、リン、カリウム、亜鉛など）、ビタミンなどの栄養成分が含まれています。種類にもよりますが、エネルギーはアイスクリームやラクトアイスが高く（二〇〇グラム当たり約二〇〇キロカロリー）、ほぼ一膳分と同じエネルギー量です。一方、アイスマルクや氷菓が比較的低い（二〇〇グラム当たり約一〇〇キロカロリー）傾向にあります。これは商品によっても違うので、選ぶ際に栄養成分表示を確認するようにしましょう。特に、チョコレートが外側や内側に使われていると、エネルギー量が高くなります。高エネルギーのものを食べるときは、小さ

いサイズを選ぶなど、工夫してみるのも良いですね。また、牛乳由来のアイスクリームは日本人に不足しがちなカルシウムが比較的多く含まれていることから、カルシウム不足を補う目的として、上手く役立てることもお勧めです。商品の栄養成分表示を参考に、エネルギーや脂質の量などを比較して賢く選ぶと、健康の強い見方になってくれるそうです。

★アイスクリーム Q & A ★

〔Q〕アイスクリームには賞味期限がないの？

〔A〕アイスクリームの保管温度はマイナス一八度以下なので、細菌が増えることはなく、長期間保存しても品質が変化するのは極めてわずかです。一度溶けると状態が変化してしまい、元には戻らないので、外観が崩れていなければ美味しくいただけます。

〔Q〕凍っているのに、なめらかな口当たりの秘密は？

〔A〕その秘密は「空気」です。アイスクリームに混ぜられた空気の泡や脂肪の粒子が冷たさを伝えにくくし、独特の組織とソフトな口当たりになります。

〔Q〕口に入れるとすぐに溶けるのはなぜ？

〔A〕アイスクリームは脂肪やたんぱく質、糖質などの成分と水、空気からできています。組織を拡大すると、水や脂肪球、気泡などが細かく均一に分散しており、特有の口当たりはこの組織から生まれています。

★最後に★

これから冷たいアイスクリームが美味しい季節ですね。しかし、エネルギーや脂質量などを考えずに食べていると、体重の増加につながることもあります。アイスクリームの種類やエネルギーの違い、特徴を知って、美味しく健康的に楽しみましょう。〔S〕

※今回の記事は次の資料を参考・引用して作成しました。

〔日本アイスクリーム協会 www.icecream.or.jp〕
〔一財〕日本乳業協会 www.nipponlpi.jp〕

お知らせ

健康づくり情報のご提供《無料》

毎月タイムリーでホットな情報をメールマガジンにて発信しています。ご希望の方は、下記 URL または QR コードにてお申し込みください。 <https://www.jpmp1960.org/mag>

