



## 今回のテーマ 『アイスクリーム』

夏に食べたいアイスクリームは「サッパリ感・シャリ感」などを楽しむイメージとなっています。一方、冬に食べたいアイスクリームは「濃厚な味（コク）を楽しむ」「リッチな贅沢感」「口どけ（滑らかさ）」などが高くなっています。好まれるアイスクリームのイメージは、夏と冬で捉え方、味わい方に大きな違いがあるようです。

### 《アイスクリームの分類》

乳成分の量によって、種類別アイスクリーム、種類別アイスマイルク、種類別ラクトアイス、種類別氷菓の4つに分けられます。

#### ①アイスクリーム

：乳固形分と乳脂肪分が最も多く含まれ、ミルクの風味やコクを強く感じるリッチな味わい

#### ②アイスマイルク

：牛乳と同じくらいの乳成分を含む重くなりすぎないほど良い味わい

#### ③ラクトアイス

：乳脂肪に変わり植物性脂肪が配合された商品が多いさっぱりとした味わい

#### ④氷菓

：乳脂肪分をほとんど含まない主な商品は果汁を凍らせたシャーベットやかき氷など

区分	種類別名称	乳固形分	うち乳脂肪分
アイスクリーム類	アイスクリーム	15.0%以上	8.0%以上
	アイスマイルク	10.0%以上	3.0%以上
	ラクトアイス	3.0%以上	—
一般食品	氷菓	上記以外	

### 《都道府県庁所在都市別1世帯当たりアイスクリームへの支出金額》

広島市は全国で12位（平均年9609円/人）となります。（単位：円、人）

都市名	2011年	2012年	2013年	2014年	2015年	2016年	2017年	2017年 世帯人員	1人当り 支出金額
広島市	7,267	6,573	7,731	8,975	8,404	9,568	10,856	3.03	3,583

家計調査の1世帯当たり品目別年間支出金額及び購入数量（二人以上の世帯）のデータからどのような品目でどの程度の地域差があるのかを明らかにするため、2015～2017年平均の品目別都道府県庁所在市及び政令指定都市（※）ランキングを集計したのになります。

### 《アイスクリームに賞味期限がないのはなぜ？》

アイスクリームは、温度管理がきちんとされていれば、細菌が増えることはなく、長期間保存しても品質変化は極めてわずかといえます。

消費者庁 食品表示基準の規定により、「アイスクリーム類にあっては、期限及びその保存方法を省略することができる」と定められています。

これらのことを受けて業界団体が定め、消費者庁及び公正取引委員会で認定された「アイスクリーム類及び氷菓の表示に関する公正競争規約」では賞味期限表示に代え、一括表示の外側に「ご家庭では-18℃以下で保存してください」、または「要冷凍（-18℃以下保存）」などと記載してあります。

しかし、家庭の冷凍庫は扉の開け閉めが多く、庫内の温度変化も大きくなりがちで、品質劣化が早まることが想定されます。

買ったアイスクリームはできるだけ早く食べることをおすすめします。

## \* 基本のアイスクリーム \*



ツツをトピંગしたり、フルーツを混ぜたりして、いろいろアレンジできます★

### 【材料(4個分)】

材料	分量
牛乳	100cc
生クリーム	200cc
全卵	3個
砂糖	90g
バニラエッセンス	数滴

### 【作り方】

- ①卵をとろみがつくまでしっかり泡立て、砂糖を半量加えて、さらに泡立てる。
- ②生クリームに半量の砂糖を加え、7分立てに泡立てる。
- ③①と②とバニラエッセンスを混ぜ、冷凍庫で固める。
- ④途中何度か冷凍庫から出して混ぜる。

※混ぜないと固いアイスになります！！

## \* 基本のシャーベット \*



いろいろな味のジュース（果汁）でアレンジできます★

### 【材料(4個分)】

材料	分量
ジュース（果汁）	300cc
砂糖	適量

### 【作り方】

- ①冷凍できるプラスチック容器にジュース（果汁）を入れ、砂糖を加えて約3時間冷凍庫で固める。
- ②途中固まりかけの際に1度取り出してかき混ぜる。

※混ぜないと固いシャーベットになります！！

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

（株）ライアンス コスモ薬局グループ 担当栄養士：三井

