

子供から 大人まで

大好きなアイス じょうずに食べよう!



日本に「アイスクリーム」が入ってきたのは江戸末期。そして、販売された日本初のアイスクリームは「あいすくりん」(明治2年横浜)。当時は卵・牛乳・砂糖だけで作られたカスタード風味のシャリッとした食感が特徴でした。

今や一年中食べられているデザートですが、その「アイス」の種類について知られていないのが現実。今回は、アイスの種類や栄養と、選び方のポイントを紹介します。

ポイント1 アイスの種類

Q. アイスのパッケージには「種類別」が表記されていますが、その種類の違いは何でしょうか?

A. 乳固形分と乳脂肪分の含有量によって分類されます。

アイスクリーム 乳固形分15%以上(うち乳脂肪分8%以上)のもの。ミルクの味わいが豊かでコクのある風味が特徴。

アイスミルク 乳固形分10%以上で(うち乳脂肪分3%以上)のもの。ミルク感が控えめであっさりしているのが特徴。乳脂肪分を植物油に置き換えたものもあります。

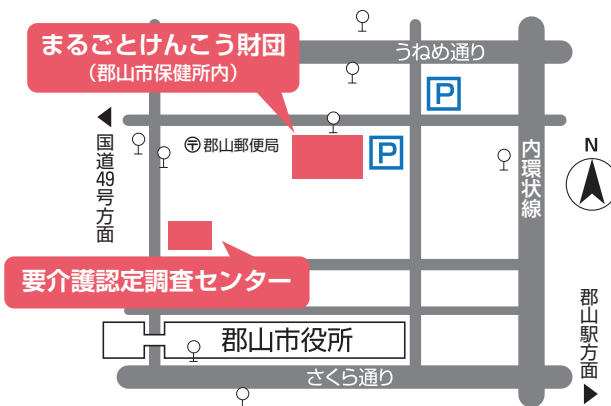
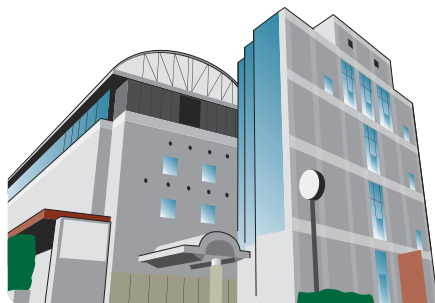
ラクトアイス 乳固形分3%以上のもの。アイスミルクよりさらに乳固形分が少めでさっぱりとした味わいが特徴。乳脂肪分を植物油に置き換えたものもあります。

*砂糖や果汁等を混ぜ合わせて凍らせた、かき氷、アイスキャンディー、シャーベット等の氷菓子は、乳成分がアイスクリームの規定より低いため、定義上アイスクリームに分類されないものもあります。

ポイント2 アイスの栄養

Q. 美味しいので、毎日食べても良いものでしょうか?

A. アイスクリームの成分は、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルが含まれ、美味しいだけでなく栄養価の高い食品です。食欲がない、風邪で熱っぽいなどの時は、少量でも栄養が摂れるなどの効果があります。ただし、脂肪分が高いため、毎日食べると脂質・血糖値を上げるなど健康への影響も考えられます。食べる頻度や種類に注意しましょう。



駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

まるごとけんこう財団

(公財) 郡山市健康振興財団

〒963-8024

郡山市朝日二丁目15-1 (郡山市保健所内)

TEL 024-924-2911

FAX 024-924-2907

e-mail : kzk@marugotokenkou.com



この印刷物は、FSC®の基準に従って認証され、適切に管理された森林からの木材を含んだ用紙を使用しています。

No.6
令和2年

まるごとけんこう



特集

輝く笑顔のために
歯科矯正



ミニコーナー

- 糖尿病の予防・改善につながる運動
- アイスの種類と栄養

まるごとけんこう財団

(公財) 郡山市健康振興財団

TEL 024-924-2911

輝く笑顔のために 歯科矯正

監修/奥羽大学 矯正歯科 川鍋 仁

歯科矯正とは、歯ならびをきれいにしたり、噛み合わせを正しくしたりする治療のことです。保険外診療のため費用はかかりますが、生涯の健康を考えると必要な治療のひとつです。今回は歯科矯正についてご紹介します。

歯並びが悪いと...

歯並びで皆さんが気になるのは第一に「見た目」でしょうか。歯並びが悪くなるとうまく笑えない、口元を隠してしまうという人も多くいます。

しかし、それ以上に問題なのは、磨き残しが多くなることで「虫歯」「歯周病」「口臭」が起こるといった健康問題です。



歯並びの悪い人の磨き残し



ピンクに染まったところが磨き残しです

凸凹が強い部分は特に磨き残しが多くなります。



矯正器具の種類

矯正器具には複数の種類があります。目立たないものなど、それぞれに特徴があり、生活スタイルに合わせて選択できます。



審美ブラケット

金属ブラケットと比べ目立たないが、金属より高額である



金属ブラケット

丈夫なため様々な症状に対応できるが、金属のため目立つ



舌側矯正

裏側に装着するので気づかれにくい。慣れるまで違和感を感じる



マウスピース矯正

透明なので他人に気づかれにくく、着脱が自分で行えるが、治療できる症状に制限がある

矯正期間

矯正が完了するまで約4年から4年半を要します。器具による矯正が2年から2年半。歯を固定させるためにマウスピースを使う期間が約2年必要です。

矯正の実例

Case.1



Case.2



Case.3



糖尿病の予防・改善に つながる運動

監修/郡山医師会
糖尿病対策推進担当理事
清野 弘明

糖尿病の主な原因のひとつが運動不足です。自分にあった運動法で、糖尿病になりにくい体をつくりましょう。

運動の急性効果(すぐに効果)

運動は、血液中のブドウ糖をエネルギー源として消費し、血糖値を下げる効果があります。特に食後の運動は、血糖値の急激な上昇を抑え、また、速やかな低下にもつながるため、より効果的です。その効果は、翌日ぐらいまで(1日~2日)持続します。

運動の慢性効果(じっくり効果)

運動を継続することによって、筋力量が増え基礎代謝が高まり、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの効きが良くなるため、血糖値が上がりにくくなります。

その他の運動効果

- ・減量効果
- ・加齢等による筋量の減少や骨粗しょう症の予防
- ・高血圧や脂質異常の改善
- ・心肺機能、体力の向上
- ・ストレス解消 ・睡眠不足の解消

