

ダイエッター必見！太りにくいアイスクリームの食べ方



岡田明子：管理栄養士

2021.8.16 4:20

同志社女子大学管理栄養士専攻卒業後、高齢者施設に勤務し、利用者の食事管理を行う。その後ダイエットサプリメント会社の立ち上げに関わり、自身の13kgのダイエット成功経験をいかして「食べてキレイに痩せる」ダイエットメソッドを確立。



夏真っ盛りの今、「アイスクリームは食べたい、でも太りたくない！」という方も多いのではないでしょうか。アイスクリームも選び方や食べ方を少し工夫すると、カロリーを抑えたり、太りにくい食べ方ができます。今回は、ダイエット中でもアイスが食べたい方必見！太りにくいアイスクリームの食べ方について詳しくお伝えしていきます。

太りにくいアイスってあるの

市販品のアイスは「アイスクリーム」「アイスマilk」「ラクトアイス」「氷菓」など種類がいろいろあって、それぞれカロリーや糖質、脂質の量が異なります。アイスの裏側を見てみると、アイスの種類という記載があります。この種類は乳脂肪分の割合によって表記が異なっています。

種類別名称	乳固体分	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ilk	10.0%以上	3.0%以上
ラクトアイス	3.0%以上	—

区分「アイスクリーム類」はこの3種類に分けられる。このほかに「一般食品」区分で「氷菓」があり、定義はこの3種類以外のものとなる。

乳脂肪分の量を比較するとアイスクリームが一番多く、次いでアイスマilk、ラクトアイスとい

う順番になっているのが分かります。乳脂肪分が多いほど濃厚な味わいになり、乳脂肪分が少なくなると後味があっさりとした味わいになります。その他乳固形分 3.0%未満のものは、アイスクリーム類ではなく氷菓として規定されており、果汁などを凍らせたアイスキャンディーやシャーベットなどがこの分類にあたります。

乳脂肪分が多ければカロリーも多くなりますが、必ずしもアイスクリームが高カロリーというわけではありません。アイスミルクやラクトアイスの中にも、コクを補うために植物性油脂が加えられているものもありますし、糖質が多ければカロリーも増えています。アイスを選ぶときは、まず商品の裏に記載してある栄養成分表示をチェックすることを習慣にしていきましょう。

カロリーを抑えるには？

アイスの種類で言うと、氷菓はアイスクリーム、アイスミルク、ラクトアイスに比べ低カロリーです。また、アイスをのせるコーンもカロリーを上げる要因になりますので気をつけたいですね。硬めのしっかりしたワッフルコーンや、クッキーをコーンにしたものは特にカロリーが高いので要注意。色が薄い軽めのコーンが一番カロリーを抑えられますし、そもそもカップを選べば余分なカロリーをとらずに済みますね。



左はアイスミルク(森永乳業「MOW」)、右は氷菓(フタバ食品「サクレ」)。アイスを買うときには、成分表示を見ると種類が分かります。

また、イタリア発祥のジェラートは通常 5%前後の乳脂肪で作られるのが一般的なようで、脂肪分が少ないとからアイスの中でもヘルシーであると言えます。コーンをカップに替えたり、氷菓やジェラートにする、容量が小さなものを選ぶようにすると、カロリーを抑えることができます。

何時頃食べるのがいい？

アイスに限ったことではありませんが、おやつを食べるならおすすめは午後 2~3 時台。1 日

の中でも食べたものが一番脂肪に変わりにくい時間帯なので、ダイエット中の方はこの時間帯を狙って楽しむようにしたいですね。カロリーの高いアイスを食べるのであれば、この時間帯に食べるのがおすすめです。

夜にアイスを食べる習慣のある方は要注意！ 夜は食べたものが脂肪に変わりやすい時間帯なので、ダイエット中は避けたいところ。どうしても食べるのであれば、糖質オフやカロリーオフのものを選ぶのが賢い食べ方です。

ダイエット中におすすめのアイスの食べ方

(1) お皿に盛りつけ、トッピングに工夫

市販のカップアイスをお皿に盛りつけ、ナツツやフルーツ、ミントなどをトッピングします。見た目もカラフルになり、食感も楽しめるので五感を刺激できる一皿になって満足感がアップします。

(2) 小さいサイズを選ぶ

アイスは時間との勝負！ どうしても「溶ける前に食べなければ！」と、早食いになりやすいため、大きなものを買うと一気に糖質を摂取することになってしまいます。味わって食べられる小さなサイズを選ぶことで、最後までおいしく、糖質やカロリーのとり過ぎも防ぐことができます。

(3) 冷凍フルーツやヨーグルトをアイス代わりに

最近ではコンビニやスーパーで冷凍フルーツが買えるようになりました。マンゴーやパインアップル、ミックスベリー、冷凍みかんなど種類もさまざま。フルーツならアイスよりもビタミンや食物繊維が豊富ですし、何よりヘルシーです。

また、4個1セットになったヨーグルトをそのまま冷凍して、ヨーグルトイースにして食べるのもおすすめです。こちらも1個50kcal程度なので、アイスクリームを食べるよりも大幅にカロリーをカットできます。どちらも冷凍しておくだけなので、気軽にアイスを食べたときのような感覚を楽しむことができますよ。

カロリーが気になりがちなアイスも、工夫一つで、ダイエット中でも罪悪感なく楽しむことができます。自分に合った食べ方や種類を見つけて、賢くおいしくアイスを楽しみましょう！

(管理栄養士 岡田明子)

参考資料 日本ジェラート協会