

アイスの食べ方・選び方



最近暑い日が続いていますが、この時期は冷たくてさっぱりするアイスが食べたくなりますよね。普段何気なく食べているアイス、いったいどのくらいのエネルギーや糖分を含んでいるかご存知ですか？

ガリガリ君（ソーダ味） 1本

64kcal

糖質：16.9g

スティックシュガー**5本分**

大人なガリガリ君 いちご 1本

87kcal

糖質：22.0g

スティックシュガー**7本分**

	エネルギー (kcal)	糖質 (g)
スーパーカップ 1個	374	35.3
雪見だいふく 1パック	164	26.4
チョコモナカ ジャンボ 1個	303	34.1
ピノ 1箱	186	17.4
パルム 1本	237	21.4

低カロリー・低糖質に見えるガリガリ君でも血糖が上がりやすいので、**要注意です△**
食べすぎには気をつけましょう！

どうしても冷たいものが食べたい時は・・・



①低糖質アイスを選ぶ

～SUNAO バニラ～

低糖質なのに美味しい！！

80kcal
糖質：8.0g

食物繊維：11.9g

甘くて満足感があるのでオススメ！
ただ低糖質とはいえ、**食べすぎ注意です△**



②フルーツを凍らせる or 冷凍フルーツを選ぶ

無糖ヨーグルトとの相性抜群♪

【例】バナナ、マンゴー、パイナップル
ぶどうなど

食べやすいサイズに切ってから
冷凍するのがコツ。

**変色が気になる場合はレモン汁を
少量ふりかけてから冷凍すると◎**



③パルスweetを利用する

～豆腐のアイスクリーム～

5分で作れる！！

材料（4人分）

絹ごし豆腐・・・1丁

生クリーム・・・150ml

バニラエッセンス・・・少々

「パルゼロ」顆粒・・・大さじ4



1. 豆腐を水切りし、ミキサーに材料全部入れて混ぜる
2. 容器に1を移し入れ、冷凍庫に入れてひと晩おく

