

# 保健師だより



第 282 号  
2026 年 9 月  
神奈川県建設連合  
国民健康保険組合  
藤田

残暑が続いていますが、暑い日のアイスクリームは格別のおいしさですね。そのおいしさの秘密は、ひんやりとした冷たさと甘さにあります。しかし、毎日の習慣になると糖分の摂り過ぎが気になるところです。今回は、糖分と上手に付き合うためのヒントをご紹介します。



## 冷たいと甘さを感じにくい！

舌にある味覚センサーは、体温に近い約 30～35℃ のときに甘みを最も強く感じます。そのため、冷たい飲み物やスイーツは甘さを感じにくくなります。

ただし、甘味料によって感じ方は異なります。果物に多く含まれる果糖は冷やすと甘く感じられる一方、一般的なお菓子やジュースに使われる砂糖は、冷やすと甘みを感じにくくなります。

アイスは乳固形分と乳脂肪分の量で、4種類に分けられます



| 種類      | 乳固形分     | うち乳脂肪分 |
|---------|----------|--------|
| アイスクリーム | 15%以上    | 8%以上   |
| アイスマルク  | 10%以上    | 3%以上   |
| ラクトアイス  | 3%以上     | -      |
| 氷菓      | 乳固形 3%未満 |        |

乳脂肪が少ないラクトアイスにも植物性油脂などを多く含む商品もあります。成分表示チェックを忘れずに！



## 気づかないうちに糖分の摂りすぎに！

冷たい飲み物やスイーツには美味しく感じられるように糖分が多めに使われていることがあります。

### 含まれる砂糖の量の目安

- ・コーラ 500ml(57g) \*スティックシュガー19本分
- ・スポーツドリンク 500ml(31g) \*10本分
- ・ラクトアイス 200ml(30g) \*10本分
- ・アイスクリーム 200ml(44g) \*15本分
- ・氷菓 1本(16g) \*5本分



☆日常の水分補給は、糖分を含まない飲み物を選びましょう。

### 1日の砂糖摂取量の目安

※お菓子や甘い飲み物などに含まれる糖  
1日の総エネルギー摂取量の 5～10%未満

成人で、**25g** 程度(5%の場合)



## アイスやドリンクの糖分は 血糖値の急上昇に注意！

アイスクリームや甘い飲み物は、糖分を短時間で摂りやすい食品です。特に、乳成分や脂質が少ないアイスや甘い飲み物は糖分の吸収が速く、血糖値が急上昇しやすくなります。そのため、食べ過ぎや飲み過ぎには注意しましょう。

## 今日はアイスじゃなくて、果物にしよう！

果物はよく噛んで食べるため、消化・吸収がゆるやかで、食物繊維やビタミン、ミネラルなどの栄養素も摂ることができます。汗で失われやすいカリウムや水分も補えるため、夏バテ対策にもおすすめ！

冷凍フルーツも、収穫後に急速冷凍されたものはビタミンCなどの栄養素が劣化しにくく、手軽に食べられます。アイスに手が伸びそうになったら、ぜひ冷凍フルーツを選んでみてください。

果物は1日 200gを目安に取り入れましょう。バナナやリンゴ、キウイ、梨など旬の果物を冷やして食べると、暑さで疲れた体を癒してくれます。残暑を元気に乗り切りましょう。

