

平年を上回る暖かさが続き、一気に暖かくなる日が増えました。  
暑くなると食べたくなる「アイスクリーム」！！  
近年では、アイスクリーム類を用いた栄養管理や摂食療法が広まっており、  
栄養管理の面でも重要な嗜好品です。  
今回は、『アイスクリーム類の種類や特徴』などについてご紹介します。

## Q1:アイスクリーム類にはどのような種類があるの？

A: 乳固形分及び乳脂肪分の量によって  
3種類に分かれます。アイスクリーム類は、  
「アイスクリーム」「アイスマルク」「ラクトアイス」の総称です。



(乳及び乳製品の成分規格等に関する省令(乳等

種類	乳固形分	乳脂肪分	ポイント
アイスクリーム	15%以上	8%以上	・乳固形分と乳脂肪分が最も多く含まれ、ミルク風味が豊かに感じられる ・植物性油脂の添加はできない
アイスマルク	10%以上	3%以上	・牛乳と同じくらいの乳成分を含む ・植物性油脂が使われることもある
ラクトアイス	3%以上	なし	・乳固形分はさらに少ない ・植物性油脂が使われることもある

※乳固形分3%未満のものは「氷菓」として規定されています。  
果汁などを凍らせたアイスキャンディーやかき氷などが該当します。

**皆さんが日頃よく見かけたり、食べるアイスクリーム類は「ラクトアイス」が多いと思います。一度、どの種類に該当するかチェックしてみてください！**

## Q2:嚥下障害があるとアイスクリームは食べられないの？

A: 重度の嚥下障害でなければ、テクスチャー特性の変化や誤嚥のリスクに注意すれば、食べ方や工夫をすることでアイスクリームを楽しむことは可能です。

**口腔内で溶ける→ゲル(固形)→ゾル(液体)に変化**

アイスクリーム類はやわらかくなるにつれて、「硬さや付着性は低下」「凝集性は高まる」傾向を示します。  
完全に溶けてゾル(液体)になると、「薄いとろみ」よりも低い粘度になることが明らかになっています。(日本摂食嚥下リハビリテーション学会誌23(1):46,2019)

- ・最近では、高齢者やがん患者さんの食思不振や体重減少などに対する栄養管理に導入されています。
- ・アイスクリームの冷刺激による嚥下反射促進効果や食感から、嚥下機能が低下した患者さんや高齢者の摂食療法として用いることがあります。