

へるす

題字 元理事長 小田原 健



令和3年(2021年)8月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部
 財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664
 TEL 077(587)3588(代) FAX 077(587)5441
 URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp
 伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1
 TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109
 北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号
 TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

CONTENTS

メインテーマ

～ 見てみよう！アイスの種類 ～

みんなのひろば

*栄養素について ～ビタミンC～

*オプション検査

～ 3次元眼底検査(OCT検査) ～

見てみよう！ アイスの種類

暑い日が続く、冷たいアイスがおいしい季節になりました。普段何気なく食べているアイスには、実は種類があるということをご存じでしょうか。

今回は、夏のお菓子に大人気なアイスについて詳しくご紹介します。



アイスの種類とその基準

アイスは乳固形分、乳脂肪分の量によって4種類に分類されます。

	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	上記以外のもの	

アイスクリーム

アイスクリームは、4つの中でも乳固形分と乳脂肪分が一番多く含まれており、風味が豊かで濃厚な味わいなのが特徴です。

ラクトアイス

乳脂肪分の成分規格はなく、植物性油脂が多く使われているものがあります。さっぱりとした口当たりで価格がリーズナブルなものが多いです。乳脂肪分は比較的少ないですが、植物性油脂や糖質が多く含まれているものがあるため、食べすぎには注意しましょう。

アイスマルク

アイスクリームに比べて乳固形分と乳脂肪分は少なめですが、牛乳と同程度の乳成分を含んでいます。商品によっては植物性油脂が使われることがあります。アイスクリームと比較してややあっさりとした味わいです。

氷菓

乳固形分はほとんどなく、果汁などを凍らせた「シャーベット」や「かき氷」「アイスキャンディー」などが当てはまります。比較的能量が低いことが特徴です。



*乳固形分…乳製品のうち水分を除いた成分のこと。
 乳脂肪分…乳固形分に含まれる脂肪分のこと。バターやクリームの主成分となる。



豆知識
アイスは賞味期限がない！

冷凍保存するアイスには、微生物の増殖がほとんどなく品質的劣化は極めて低いことから、食品表示基準の規定により「アイスクリーム類にあたっては、期限及びその保存方法を省略することができる」と定められています。ただ、長期保存が可能であっても時間の経過や冷凍庫の使用状況によって品質変化が起こることもあります。美味しく食べるためにも、購入後は早めに食べるようにしましょう。

栄養素について

ビタミンC

ビタミンCの働き

ビタミンCは、生体内の各種の物質代謝、特に酸化還元反応に関与しており、強い抗酸化作用によって動脈硬化や脳卒中、心筋梗塞などを予防する働きがあります。

また、皮膚や骨を強化するコラーゲンの生成と保持作用を有するため、老化予防成分として注目されています。

欠乏症

ビタミンCが欠乏すると、結合組織や骨の形成が障害されるため毛細血管が脆くなり、出血や骨組織の構造を障害する壊血病などが起こるとされています。また、疲れやすい、歯茎や皮下から出血するという症状がみられることもあります。

ビタミンCは、一時的に過剰に摂取しても体内に蓄積されずに排出されるため、毎日継続して適量を摂取していきましょう。

摂取する際のポイント

ビタミンCが多い一般的な食品はブロッコリー、赤ピーマン、芽キャベツ、ブロッコリー、レモンなどです。ビタミンCの推奨量は、成人の男女で100mg/日とされています。これは、ブロッコリーで換算すると約0.5個分(80g)、赤ピーマンでは1.5個分(60g)に相当します。ビタミンCは水溶性であり、調理の際に茹でると、茹で汁に流出します。そのため、サラダなどの生食や蒸し調理、またはスープにして汁ごと摂取することがおすすめです。



オプション検査

～ 3次元眼底検査 (OCT検査) ～

どのような検査?

OCTとはOptical Coherence Tomography(光干渉断層計)の略で、光の干渉減少を利用して、ものの立体構造を知ることができます。眼球の後ろ側にある網膜断面を記録し、「断層像」として観察します。

何がわかるの?

失明の原因となる「網膜剥離」「加齢黄斑変性」「糖尿病網膜症」などは、断層像に特徴的な異常が現れます。OCT検査では、これらの異常を早期発見することが可能です。また、網膜の神経線維層が薄くなる「緑内障」の早期発見も可能です。

眼圧が高くなることで知られる緑内障ですが、日本人の緑内障患者の約7割は眼圧が正常であるという報告があります。眼圧測定だけでは見つけられない緑内障の発見にも役立ちます。



以下のような方におすすめです

- 最近物が見えにくい、目がかすむなどの自覚症状がある方
- 眼圧が正常範囲でも高めの方(目安15~19mmHg)
(眼圧が正常範囲内でも緑内障は起こります。正常眼圧緑内障と呼ばれます。)