

毎日ジェラート生活

城西大学 薬学部 医療栄養学科
3年 坂本 茉柚

はじめに

今日では、海外進出するラーメン屋さんやお寿司屋さんなどが増加しており、外国人が日本の“食”に触れる機会が増えている。一方で、日本では“食の欧米化”とよく耳にするように、日本人が日本食に触れる機会はとて少なくなっている。

今回の研修では、各国において伝統的な料理や飲み物に触れる機会が多くあった。オーストリアではシュニツェル (Schnitzel)、チェコではコフォラ (Kofola)、ハンガリーではグヤーシュ (Gulyasleves) …など、その国の人であればだれでも知っているようなもので、とても珍しい物もあれば、日本でも口にしたこと、見たことのあるようなものなど様々だった。どの国においても食を通して、現地の学生や店員さんから自国への愛を感じた。



そんななか私は、約二週間のヨーロッパ生活において、ほぼ毎日、食後にジェラートを食

べた。そして、私事ではあるが必ず、“ピスタチオ”の味を注文した。ピスタチオが好きという事もあるが、食べ比べをしてみたいという思いもあった。毎日、異なるお店でピスタチオのジェラートを注文し、友達と一緒に食べた。日を追うごとに、毎回毎回ピスタチオを注文する私は、友達に呆れられた。日本では、めったに食べないジェラートを毎日のように食べられる幸せは、言葉にできなかった。

こんな幸せな毎日の中で、私はいくつか疑問に思ったことがあった。それは、毎日ジェラートを食べていたにもかかわらず、体重が増加しなかったこと。さらに、毎日のジェラートに飽きなかったこと。この二つにとっても疑問を感じた。

日本で毎日のように三食+アイスを食べれば、少なくとも0,5キロくらい増加しそうで、毎日アイスを食べることを想像するだけでも飽きてしまいそうなくらいだ。

そのため、私は本報告において、なぜ毎日ジェラート生活で太らなかったのか、そしてなぜ飽きなかったのかの二点についてまとめていきたいと思う。



本文

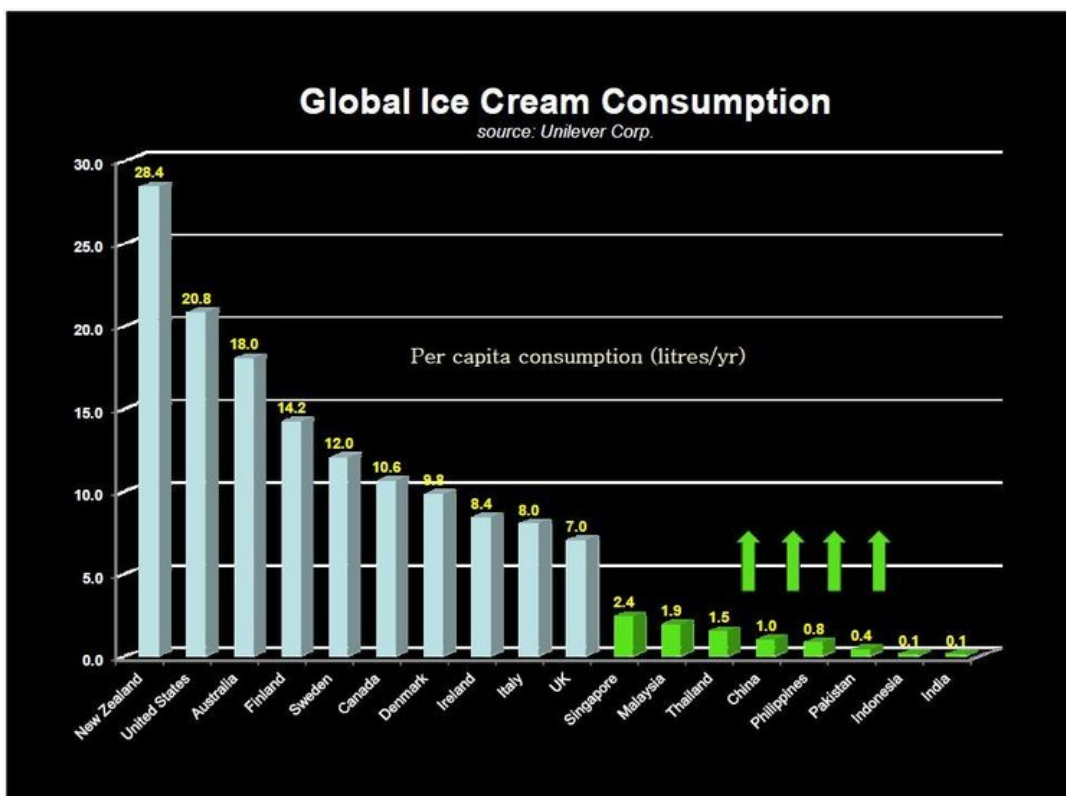
なぜ、体重は減少したのか。なぜ、ジェラートに飽きなかったのか。

この疑問には、大きく二つの理由があると私は考える。1、日本でよく食べるのはアイスクリームであってジェラートではないということ。2、運動量に違いがあったこと。この二つがなにがしか関係していると考え。という事で、まずはジェラートとアイスクリー

ムの違いについて考えたい。

ジェラートとは、イタリア語でアイスクリームと定義され、凍ったお菓子（氷菓）を広義に指す。ジェラートの歴史として最も古い記録は旧約聖書にでてくる「乳と密」で、長老たちが夏に冰雪で冷やしたミルクシャーベット風の食べ物を愛飲していたと考えられている。さらに、クレオパトラのロマンスでも有名なローマの英雄ジュリアス・シーザーがアペニン山脈に若者を走らせ、氷や雪を運ばせて乳や蜜、ワインなどを混ぜて飲んだと伝えられている。これがジェラートを求めた最初とされ、ほかにも、アイスクリームが中国から伝わったという説などジェラートにまつわる歴史（昔話）はたくさんある。

アイスクリームとは、乳・クリーム・などに卵・糖類・香料などを加えて攪拌し凍らせたものでヨーロッパからアメリカなどへと伝わったといわれ、今やアメリカは世界最大のアイスクリーム大国であり、生活においてアイスクリーム抜きは考えられないほどとなっている。アイスクリーム消費量ランキングでは2位に位置し、1位は群を抜いてニュージーランドとなっている。



引用：[Global Ice-Cream Consumption Per Capita - Business Insider](#)

しかし、これらの結果は2013年に発表されたものであり、現在ではどのような順位になっているのか定かではない。

「アイスクリーム」という名前はアメリカ生まれのもので、古代アイスクリームは現代に

おけるシャーベットのようなものであり、お菓子としてではなく疲れて体を元気にする健康食品として知られていた。日本人が初めてアイスクリームと出会うのは江戸末期で、幕府が派遣した使節団が訪問先のアメリカで食べたのが最初といわれている。そのおいしさに驚嘆したと伝えられ、明治2年、日本で最初のアイスクリーム「あいすくりん」が誕生した。これらが、それぞれの歴史であるが、歴史からは疑問解決につながる大きな違いは見受けられない。では、どこに大きな違いがあるのだろうか。次は成分に焦点を当てて比較していきたいと思う。

コンビニに売っている市販の一般的なアイスクリームは、100gあたり180kcal。ジェラートのカロリーは、お店によって差があるが、100gあたり134kcalとなっており、カロリーだけでみるとジェラートの方が低カロリーであることがわかる。また、コーンの上に渦を巻きながらのせるソフトクリームは、140kcalあり、ジェラートが若干低カロリー。では、なぜジェラートがアイスクリームより低カロリーなのか。アイスクリームがなぜジェラートよりも高カロリーなのか…。これは、アイスに含まれる乳固形分、乳脂肪分に大きな違いがあるからである。アイスクリームは、乳成分が多く、ミルクの濃厚なうまみと味わいが楽しめますが、法律上は乳成分によって、アイスクリーム・アイスマルク・ラクトアイス・氷菓の4つに分類される。包装や容器には必ずいずれかの表示がされなければならない。乳成分は下記の通りである。

	乳固形分	乳脂肪分
アイスクリーム	15.0%以上	8.0%以上
アイスマルク (ジェラート)	10.0%以上	3.0%以上
ラクトアイス	3.0%以上	3.0%未満
氷菓	上記以外	上記以外

日本の法律と照らし合わせると、ジェラートは乳固形成分5%前後で製造するのが基本であるため、アイスマルクに分類されることが多い。

アイスクリームは乳固形分15%のうちの8%以上が乳脂肪分であるため、濃厚なものほど生クリームなどが多く使われ、高カロリーとなる。一方で、ジェラートは乳脂肪分が5%ほどしかないため、アイスクリームに比べると低脂肪で低カロリーとなる。

しかし、ジェラートの糖質は100g当たり24g前後、アイスクリームの糖質22g~23gとほとんど変わらない。そのため、ジェラートはカロリーが低くても、糖質の量だけに着目すると低くないため、安心してはならない。

また、双方では空気の含有量にも違いがあり、アイスクリームは50%以上、ジェラート

は30%未満となっている。空気の含有量は少ないほどもったりとした重みのあるある食感と濃厚な味わいになるため、30%未満と空気含有量が少ないジェラートは、乳成分が少なくても、あのような、もったりとした重みのある味になると考えられる。これらのことから、体重減少や飽きない理由が少し分かったような気がする。

次は、運動量についてである。まず、下の二つの表を見ていただきたい。

(表1)

2019年6月3日	2019年6月4日	2019年6月5日	2019年6月6日	2019年6月7日	2019年6月8日	2019年6月9日
4.5 km	6 km	4.4 km	5.1 km	6.3 km	3 km	4.7 km
6,171 歩	7,928 歩	6,004 歩	7,050 歩	9,060 歩	4,308 歩	6,492 歩

(表2)

2019年4月29日	2019年4月30日	2019年5月1日	2019年5月2日	2019年5月3日	2019年5月4日	2019年5月5日
8.7 km	5.2 km	19.6 km	12.3 km	12.1 km	13.4 km	7.9 km
12,324 歩	8,005 歩	26,104 歩	16,931 歩	16,656 歩	20,318 歩	11,818 歩

表1は、日本において計測された学校がある一週間の歩数/日の記録であり、

表2は、ヨーロッパ研修での後半一週間に計測された歩数/日の記録である。

これは、毎日の歩数が勝手に計測される iPhone アプリの結果であるため、100%正しい計測がされているとは言い切れない。しかし、この結果を用いて考えていきたいと思う。

これらの結果から…

日本においては約6700歩/日、ヨーロッパにおいては約16000歩/日

歩いていたことがわかる。結果からも分かるように、ヨーロッパでは日本での生活と比べてとても多くの歩数(距離)を歩いていたことがわかる。つまり、運動量がいつもより多かったということがいえる。また、これは、“消費量(消費カロリー)が多かった。”ともいえることになる。

運動別消費カロリーは下記の通りである。

行動	消費カロリー (消費 kcal)	歩数換算 (歩)
ウォーキング	33	1000
ジョギング	66	2000
ハイキング	49	1500
サイクリング	43	1300

この表によれば、

普段の生活においては(日本においては)221kcal/日(33×6.7=221)

今回の研修期間は(ヨーロッパにおいては)521kcal/日(33×16=528)

を歩いて消費していたと考えられる。

これらを踏まえて、日本での生活とヨーロッパでの生活でここまで運動量が異なれば、体系や体重に変化が現れてもおかしくないかもしれない。

考察

アイスクリームとジェラートでは含まれる乳固形分量が大きく異なるため、同じ冷たいデザートでも kcal に大きな違いがある。そのため、毎日食べていても、体重が増加することがなかった。また、乳固形分が少なく、空気含有量が少ないことから、濃厚でありながらも、さっぱりしているように感じ、飽きずに毎日食べられたのではないかと考える。

さらに、日本にいるときと比べると、運動量に大きな違いがあることから、必然的に消費カロリーにも違いが生まれ、ヨーロッパでの生活では摂取カロリーと消費カロリーのバランスが正ではなく負を示し、体重が増加しなかったのではないかと考える。

まとめ

今回のレポートを通して、食事と運動のバランス（摂取量と消費量のバランス）が自分の身体に及ぼす変化・影響を再確認しました。また、摂取カロリーと消費カロリーのバランスをしっかりと考え、適度に運動を取り入れることで食べても太らない体を作り上げることができるのだと感じました。

また、これまでの結果を踏まえて、“食べ過ぎは良くない”ということも一緒にみなさんにも、自分にも言い聞かせたい。

約二週間を通して、大変多くのことを学ぶとともに、大変多くの人と出会い、自分の世界を広げることができました。同じ国の学生、違う国の学生、みんな学生だけれども、それぞれ目指す世界や着目点が異なり、とても刺激的な時間でした。

また、世界にはこんなにも日本に興味をもってくれる人がいるのだと実感しました。もっともっと自分自身が自国に誇りをもち、自国を知らなければいけないなと思いました。

引率して下さった三名の先生方をはじめ、今回の研修を行うにあたりご尽力くださった皆様、本当にありがとうございました。

～参考文献～

www.italiangelato-kyokai.com/?page_id=7

<https://nanichiga.net/icecream-gelato>

<https://macaro-ni.jp/14096>

www.二人旅.com/2017/10/24/001428

<https://getnavi.jp/cuisine/170389>