**アイスを食べてリフレッシュ！**

　アイスはアイスクリーム、アイスミルク、ラクトアイス、氷菓に分類されます。乳固形分と乳脂肪分の含有率の一番高いのがアイスクリームであり、風味や栄養の面で優れています。やや少ないアイスミルクでも牛乳と同じくらいの栄養分を含みます。ラクトアイスは乳固形分が３％以上で植物性脂肪が多く使われ、安くて手軽です。ガリガリ感やサクサク感が好みの方はシャーベットなどの氷菓です。日本では年間約８０万ｋＬのアイスが消費されています。あなたの好みにあったアイスでリフレッシュしましよう。