

それ大丈夫？いつも食べてる
飲んでる添加物大公開～

アイスクリームの選び方PDF

自己紹介



講師 森山裕子

ライン登録後
合言葉『アイス』

ミネラル食事 DAIETメソッド® ダイエットコーチ養成
加工食品診断士認定講師
経皮毒インストラクター
オイリスト

添加物実験セミナー



調味料を見直す事、添加物を減らしていく事で
細胞が元気になり代謝が上がって痩せやすく
なっています！

ミネラル食事DAIETメソッドで痩せた方！



ラクトアイスは油でできてる？

アイスクリーム
乳固形分 乳脂肪分
15.0%以上 8.0%
以上

ハーゲンダッツ、
レディーボーデン、
31アイスクリーム、
MOWと牧場しぼりの
バニラ

乳脂肪分8.0%以上
と牛乳（乳脂肪分
3.0%以上）より豊富
でカロリー高め



アイスマルク
乳固形分 乳脂肪分
10.0%以上 3.0%以上

チョコモナカジャンボ、
モナ王
MOWと牧場しぼりの
フレーバー味

脂肪分もありなが
ら、植物油脂使用、
カロリーは少なめ



ラクトアイス
乳固形分 乳脂肪分
3.0%以上 -

クーリッシュ、
爽、
エッセルスーパーカップ

風味を出すため植物性油
脂 使用 けっかカロ
リー高い、油の質が悪い



氷菓
- -

メロンボール、
いちごしぐれ
レモンしぐれ

着色料
ブドウ糖果糖液糖
香料
植物油脂
安定剤



アイスクリーム以外は油でできてる？

選ぶならコレ！

アイスクリーム

乳固形分
脂肪分
15.0%以上
以上

ハーゲンダッツ、
レディーボーデン、
31アイスクリーム、
MOWと牧場しぼりの
バニラ
乳脂肪分8.0%以上
と牛乳（乳脂肪分
3.0%以上）より豊富
でカロリー高め



モナカジャンボ、
モナ王
MOWと牧場しぼりの
フレーバー味

脂肪分もありなが
ら、植物油脂使用、
カロリーは少なめ



ラクトアイス

乳固形分
脂肪分
1.0%以上

クーリッシュ、
爽、
エッセルスーパーカップ

風味を出すため植物性油
脂 使用 けっこうカロ
リー高い、油の質が悪い



氷菓

- -

メロンボール、
いちごしぐれ
レモンしぐれ

着色料
ブドウ糖果糖液糖
香料
植物油脂
安定剤



2024年7月25日Thu.
第15回健康EXPO
20時開催



ありがとうございました！

添加物の少ないものを食べて
健康になりましょう～♡

