

## ジェラートVSアイスクリーム Gelato vs Ice Cream

「ジェラート」は一般的に世界中で「アイスクリーム」と間違われてしまいがちです。この「アイスクリーム」と「ジェラート」について、ジェラートとアイスクリームの明確な違いに気づく絶好のチャンスです。

It is very common throughout the world for the word “gelato” to be translated as “ice cream” or its local equivalent. However this ice cream challenge is the best chance to notice that there are significant differences between Gelato and Ice Cream.

イタリアのジェラートはアイスクリームよりも脂肪分や、含まれている空気量が少なく、より高い温度で提供されます。その結果、舌をコーティングする脂肪分が少なく、空気量が少ない分、舌に当たる面積も広く、温度が高い事から舌を鈍らせない事によりアイスクリームより豊かな味わいとなります。さらにアイスクリームより低カロリーです！

Italian gelato contains less fat than ice cream, has less incorporated air, and is served at a higher temperature. Consequently, gelato provides a greater flavor experience because there is less fat that coats the taste buds, more flavor per spoonful (due to lower quantity of air), and the taste buds are more alive since the temperature is not so cold as to dull their sensitivity. Not to mention fewer calories to burn!

アイスクリームは工場で大規模生産されるため、長期保存用に材料が調整され、味の種類が少なく、スーパーで販売の為にストックされています。

一方のイタリアジェラートは少量を日々生産し、お客様に直接販売するなど、新鮮な材料で作られ、クリーミーかつカラフルで種類も豊富です。

Ice cream is made in large industrial batches, uses ingredients designed for lengthy storage, has limited flavors, and is stocked for sale in supermarkets.

Authentic Italian gelato, on the other hand, is produced fresh practically every day in relatively small quantities, is sold directly to the public, and is available in a large number of flavors – usually based on fresh ingredients that make the gelato creamy and colorful.



そのため、2つの明確な違いがあることを知ることが大切です。

カルピジャーニジェラートユニバーシティは、世界中でジェラート文化の発展を促進している為、常にその正しい名前、GELATOを使用していきます。

It is therefore correct to maintain a clear distinction between the two products, even linguistically. Carpigiani Gelato University is dedicated to the development of the gelato culture throughout the world and therefore will always refer to the product by its true name, GELATO.

## ジェラート、みんなのための自然食品

ジェラートは、重要な栄養成分を持つ自然食品です。その材料は日々摂取する物で構成され、牛乳、卵、クリーム、ココア、果物やタンパク質、砂糖、脂肪、ビタミン、ミネラル、繊維などが含まれます。ミルクベースのジェラートは、身体に大切なタンパク質や再生に必要なアミノ酸も含んでいます。主な炭水化物は代謝に良いとされる乳糖とショ糖です。これらの栄養素は運動する時や回復する時に必要とされています。ジェラートに含まれる脂肪成分は体内でエネルギー源として使用される短鎖脂肪酸が適量含まれ、ビタミンAやB2、カルシウム、リンなども含まれています。

ジェラートの原料は各カテゴリーに分類されます：乳（牛乳、クリーム、バター）、甘味料（ショ糖、果糖、乳糖）、香料（ココア、チョコレート、ジュース、フルーツ果肉）、その他（卵、添加物、着色料、アルコール、等）。



### Gelato, a natural food for everybody

Gelato is a natural food with an important nutritional component. In fact, the ingredients of gelato are the same as those you probably use almost every day: milk, eggs, cream, cocoa, fruit and basic building blocks like proteins, sugar, fat, vitamins, minerals, and fiber. Milk-based gelato contains proteins of significant biological value, full of essential amino acids that are very useful to the body and its constant regeneration. The main carbohydrates in gelato are mostly lactose and sucrose, simple sugars that are quickly metabolized. These nutrients are useful when the body is in movement, particularly when recovering from athletic activity.

Fat in gelato provides a favorable quota of short chain fatty acids that are used as a source of energy by the body.

Gelato also includes helpful amounts of vitamin A and B2, calcium, and phosphorous.

The raw materials used in gelato production fall into different categories: dairy (milk, cream, butter), sweeteners (sucrose, fructose, lactose), flavorings (cocoa, chocolate, juices, fruit pulp), and other additives (eggs, additives, coloring, alcohol, etc).

身体に必要な成分をグループ化すると、次のようなことがわかります。

- ・水（流体）身体の隅々まで栄養素を運ぶ。
- ・糖（エネルギー）運動エネルギーに必要な重要な栄養素。
- ・脂肪（エネルギー）糖を除くほとんどの食品に含まれる。
- ・タンパク質（基礎的成分）組織を構築し、筋肉のダメージを回復する。
- ・ミネラル（自然要素）栄養素の働きを助ける。
- ・ビタミン：栄養素を最大限に活用するために必要。



Dividing the ingredients into groups corresponding to the body's needs, we find the following:

Water (fluid needs): the vehicle that transports the construction materials to where the body needs them.

Sugar (energy needs): very important source of energy for quick use. Fat (energy needs): found in almost all

foods except for sugars. Protein (building needs): satisfy the basic organic need to construct new tissue and to

substitute damaged and dying muscle. Minerals (needs for natural elements): help nutrients do their jobs.

Vitamins (vitamin needs): necessary for making best use of nutrients in food.

### すべての栄養素が含まれたジェラート

ジェラートに使用されるミルクは、乳幼児が唯一摂取する物であり全ての栄養素が含まれています：水、砂糖、脂肪、タンパク質、ミネラル、ビタミン。ミルクとジェラートを比較すると、ジェラートはより高濃度に栄養価が含まれている事がわかります。ジェラート（あるいはミルク）のみで生きていけるといってはいませんが、しかし重要な栄養素がジェラートに含まれている事はとても興味深いことであり、ジェラートは美味しいだけでなく、栄養価がとても高い食品です！

### Gelato contains all these elements, essential for complete nutrition.

Just think about the significant presence of milk in gelato, milk being the only food consumed by infants, in which newborns find all they need: water, sugar, fat, protein, minerals, and vitamins. If you compare the nutritional value of milk with that of gelato you will find that there is a higher concentration of nutrients in gelato. This doesn't mean that one can live on gelato alone (or milk). However, it is interesting to highlight that gelato does have important nutritional value. It's nice to know that there is a food out there that is so delicious yet good for you!