

植物から作られるミルク



植物性ミルクをご存じでしょうか。牛乳の代替品として使用されることがあり、豆乳などは馴染み深く飲んだことがある人が多いと思います。最近、豆乳の他にも様々な植物性ミルクが店頭に並ぶことが増えてきています。

	動物性	植物性			
名前	牛乳	豆乳	ライスミルク	アーモンドミルク	オーツミルク
原材料	生乳	大豆	米	アーモンド	オーツ麦
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養素をバランス良く含む ・カルシウムが豊富 	<ul style="list-style-type: none"> ・大豆サポニン、大豆イソフラボンを含む ・鉄、銅が豊富 ・コレステロールゼロ 	<ul style="list-style-type: none"> ・(牛乳と比べ)糖質が多く、タンパク質、脂質が少ない ・コレステロールゼロ 	<ul style="list-style-type: none"> ・低カロリー ・ビタミンE、食物繊維が豊富 ・コレステロールゼロ 	<ul style="list-style-type: none"> ・食物繊維、鉄、カルシウムが豊富 ・コレステロールゼロ

植物性ミルクのメリット

- ・牛乳アレルギーを持つ方や乳糖不耐症(乳糖を消化吸収できない)の方でも、飲むことができます。
- ・バリエーションが豊富で原材料によって風味や舌触りなど違いを楽しむことができます。

注意点

- ・牛乳の代替品として使用できますが、含まれる栄養素の特徴などは異なることを知っておく必要があります。
- ・植物性ミルクの製品の中には、砂糖を使用し飲みやすく調整されているものもあります。栄養成分表示をご確認ください。