

皆さま、こんにちは。今回は栄養の豆知識のお話をしたいと思います！テーマは「植物性ミルク」です。

人気の



植物性ミルク

徹底比較！

豆乳、アーモンドミルク、オーツミルクの違いとは？

ここ数年、美容・健康への意識の高まりから、日本でも**植物性ミルク**が人気を集めています。豆乳は日本で最も古くから飲まれてきた植物性ミルクの代表格です。

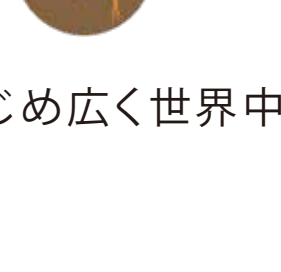
今回は、日本で特に人気の3種類の植物性ミルクについて、その違いをお伝えしていきます。

そもそも植物性ミルクとは？

穀物や豆、ナッツ類などの植物性の食材を細かく砕いて成分を水で抽出して作るミルクのことを言い、プラントベースミルクとも呼ばれています。

美容・健康目的のほか、牛乳の食物アレルギーを持つ場合の代替品としての活用や、ビーガンなど植物性食品中心の食生活を選ぶ人の増加、環境意識の高まりからも注目を集めており、**世界中で植物性ミルクの消費量が増加しています**。特に豆乳は、

近年アジアだけではなく欧米をはじめ広く世界中で愛飲されるようになりました。

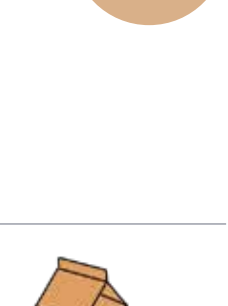


人気の植物性ミルク3種類の違い

■豆乳(ソイミルク)

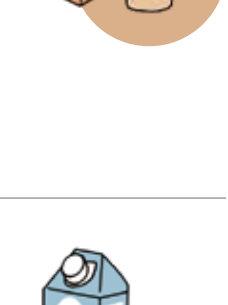
豆乳は大豆を原材料に作られる、日本人に最も馴染みがある植物性ミルク。

牛乳とほぼ同量のたんぱく質を含み、植物性ミルクの中では比較的高タンパクな点が人気を集めています！



■アーモンドミルク

アーモンドを原材料に作られ、植物性ミルクの中では**比較的低糖質・低脂質でカロリーが低く、抗酸化作用をもつビタミンEを豊富**に含む特徴があります。



■オーツミルク

オーツ麦を原材料に作られる植物性ミルクで、近年のオートミールブームからの流れで注目を集めるようになりました。

この3つの中で最も炭水化物が多く、食物繊維を多く含みます。



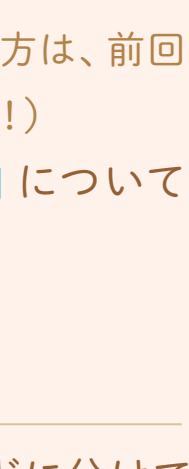
※植物性ミルクは、大豆やアーモンドなどが原料のためアレルギー物質も含まれます。アレルギー体質の方はお控えください。

皆さん、植物性ミルクの違いは分かりましたか？

次回はいよいよ、「ダイエットにおすすめ」の植物性ミルクをご紹介します！

— 知ってるようで知らない！栄養と健康のお話し —

タンパク質の吸収力の高い摂り方



前回までの栄養コラムで、タンパク質の大切さについてお話してきました。（もしまだ前回を読んでいない方は、前回は併せてお読みいただくと、より理解が深まります！）

今回は、「**タンパク質の吸収率の高い摂り方**」についてお話します。

①何回かに分けて摂取する

タンパク質は一気にとるのではなく、朝昼晩などに分けて摂ると良いといわれています。

何故なら、**一度の食事で吸収できるタンパク質量が約40～50g**だからです。その為、**こまめにとることが大切**になります。

②ビタミンB6と一緒に摂取する

また、**ビタミンB6**（鶏肉、レバー、バナナ、マグロ、カツオ、玄米などに含まれます）も**一緒に摂取すると、吸収率を上げてくれます**。

③咀嚼をよくする

よく噛んで食べることで、消化を良くし胃への負担を軽くします。また、消化の時間も短縮でき、唾液の分泌を良くし消化を助けます。

メニューに含まれるタンパク質量！

三食となるとメニューに悩みませんか？

そこでメニューごとのタンパク質量の目安を、カロリーと一緒にご紹介します！

吸収率や腸への負担などもある為、動物性、植物性のタンパク質どちらも摂るといいと言われています。是非本日のおかずの一品として参考にしてみてください♪

料理の名前	タンパク質量(g)	カロリーKcal
ご飯	3	234
玄米ご飯	3.6	228
みそ汁 (わかめと豆腐)	3.6	45
フルーツグラノーラ (牛乳)	8.3	263
厚焼き玉子 (卵2個分)	11.5	178
鯖の味噌煮	18.9	279
さんまの塩焼き	21.3	314
ハンバーグ	18.6	338
肉野菜炒め (豚肉)	10	206
鶏唐揚げ (5個分)	19.3	289
醤油ラーメン (チャーシュー・卵付)	21	434
ビーフシチュー	20.5	807
肉じゃが(牛肉)	7.1	331
焼き餃子	14.6	371

あれ？意外と摂れちゃう？と思った方は、摂りすぎによる肥満に気を付けてくださいね！「肥満は万病のもと」と言われていますから。

1日に必要な推奨量

男性(18～64歳以上)	男性(65歳以上)	女性(18歳以上)
約65g	約60g	約50g

体重1kg×1g＝摂取量（60kgの人なら60g）

ボディメイク中なら、プロテインがおすすめ！

100%植物性のプロテイン飲料♪

プロテインナチュラ（プロテイン飲料）

詳しくはスタッフへ！

ボディメイク中で、食事のカロリーが気になる…。そんな方におすすめなのが**プロテインナチュラ**♪良質なタンパク質を豊富に含み、無添加の身体に優しいプロテイン飲料です。

「マカ」「キヌア」「ホホワイトチアシード」など、**栄養価満点のスーパーフードも配合**されており、タンパク質以外の栄養も補給できます。



オーツ黒ゴマきな粉味

オーツ黒ゴマきな粉味は、抹茶味・ココア味に比べ、美容やビタミン・ミネラルに関する成分が多く含まれています♪

次回は、効率よくタンパク質を摂る方法をお伝えします！お楽しみに！