

健康講座



アーモンドミルクやオーツミルクについて

最近では牛乳や豆乳の他に「アーモンドミルク」や「オーツミルク」などをよく聞きますか？今回はどんな飲み物で、どんな特徴・栄養価の違いがあるのか注目してみました。

アーモンドミルク

水に浸したアーモンドを細かく砕いて濾した飲み物。原料はアーモンドと水からなる植物性飲料。抗酸化作用のあるビタミンEを含んでおり、老化や免疫力の低下の原因となる活性酸素の働きを抑える効果がある。





オーツミルク

オーツ麦を水に浸してふやかし、ミキサーにかけて混ぜ合わせた後に、裏ごしした飲み物。オーツ麦(オートミール)という穀物から作られた植物性飲料。β-グルタンという食物繊維が入っており、食後の血糖値の上昇をゆるやかにしたり、生活習慣病の予防、腸内環境を整えるなどの効果がある。



それぞれの栄養価を比べてみました！

200mlあたりで比較

	牛乳 	豆乳 	アーモンドミルク	オーツミルク
カロリー(kcal)	128	113	39	80
蛋白質(g)	6.9	8.3	1.0	0.4
脂質(g)	8.0	7.3	2.9	3.0
炭水化物(g)	10.1	3.7	3.9	13.6
カルシウム(mg)	231	34	60	240
食物繊維(g)	0.0	0.4	3.0	2.4

※砂糖不使用タイプの場合

オススメ！

- ・蛋白質とカルシウムをしっかり摂りたい人には牛乳！
- ・糖質を抑えて蛋白質を摂りたい人には豆乳！
- ・カロリー、脂質、糖質を抑えたいけど食物繊維は摂りたい人にはアーモンドミルク！
- ・カロリー、脂質を抑えてカルシウムと食物繊維を摂りたい人にはオーツミルク！

【アーモンドミルクやオーツミルクを取り入れるメリット】

- 乳糖不耐症や乳アレルギーの人でも摂取することができる
- コレステロールがゼロである
- 製造のプロセスで生じる環境への負荷が小さい

例えば牛乳を作るためには、乳牛を育てる水、飼育する土地、エサなど多くの資源が必要となります。オーツミルクを作る時には乳牛ほどの資源は必要なくなるため、環境にとってメリットがあると言えるでしょう。今注目のサステナブルな社会に貢献できるかもしれませんね。

表に示した栄養価は砂糖不使用タイプのもので、砂糖入りのものやフレーバーのついたものはカロリーや炭水化物の量が上がりますので成分表示をよく見てとり入れましょう。牛乳や豆乳に比べると蛋白質が少ないので、牛乳の代わりに飲むという感覚ではない方がいいですね。

