2025年 10月

いろいろな『 ミルク 』について

「ミルク」と言えば一般的には「牛乳」を思い浮かべる方が多いのでは？近年では「豆乳」「アーモンドミルク」「オーツミルク」など目にすることが増えていると思います。
今回は、それぞれの「ミルク」を比較してみましょう！

※200g あたりの栄養価の比較

	牛乳	無調整豆乳	アーモンドミルク	オーツミルク
原材料	生乳	大豆	アーモンド	オーツ麦
エネルギー	122 kcal	86 kcal	38 kcal	72 kcal
たんぱく質	6.6 g	7.2 g	0.98 g	0.64 g
炭水化物	9.6 g	4.6 g	3.8 g	13.6 g
食物繊維	0.0 g	2.8 g	3.0 g	2.4 g
脂質	9.6 g	5.6 g	2.8 g	2.24 g
鉄	0.04 mg	2.4 mg	-	0.96 mg
ビタミン E	0.2 mg	0.2 mg	9.8 mg	-
カルシウム	220 mg	30 mg	60 mg	288 mg

牛乳　動物性

成分調整していない生乳を加熱殺菌したもの。
乳脂肪を一部取り除いたものは「低脂肪乳」。

・カルシウムが豊富
・たんぱく質が豊富

豆乳　植物性

大豆からおからを取り除いたもの。
調整豆乳は植物油や砂糖、塩などを加え飲みやすくしている。

・エネルギーが少ない
・たんぱく質、食物繊維、鉄が多い

アーモンドミルク　植物性

アーモンドをすり潰して作られるため、そのまま食べるよりも栄養素が吸収されやすい。
牛乳や豆乳よりもサラッとした飲み心地。

・エネルギーと脂質が少ない
・食物繊維とビタミン E が多い

オーツミルク　植物性

近年のオートミールブームからの流れで注目されるようになった。
食物繊維が多いのが特徴。

・エネルギーと脂質が少ない
・食物繊維とカルシウムが多い

「豆乳が体に良い！」「アーモンドミルク良い！」「オーツミルク良い！」と言う訳ではなく、それぞれ含まれる栄養成分が違います。自分に必要な栄養成分を補うためにそれぞれを選択するようにしましょう◎

西武庫病院　栄養科