

栄養だより 2022.7月号 ミルクの種類



牛乳以外にさまざまな「〇〇ミルク」を目にすることが増えました。
それぞれの特徴と栄養成分の違いをみていきましょう。

動物性ミルク

100ml中(エネルギー:kcal たんぱく質:g)

牛乳

エネルギー **61**kcal
たんぱく質 **3.3**g

エネルギー・たんぱく質が豊富
食物繊維は含まれていない

濃厚牛乳

エネルギー **70**kcal
たんぱく質 **3.4**g

エネルギー・たんぱく質が豊富
脂質も多い

低脂肪牛乳

エネルギー **42**kcal
たんぱく質 **3.8**g

エネルギーは少ないが
たんぱく質が一番多い



植物性ミルク

豆乳(無調製)

エネルギー **44**kcal たんぱく質 **3.6**g
大豆のみ使用しており、たんぱく質は牛乳以上



豆乳(調整)

エネルギー **63**kcal たんぱく質 **3.2**g
砂糖などを加えて、飲みやすくしている

アーモンドミルク 原材料:アーモンド

種類:オリジナル(調整)・砂糖不使用

エネルギー **20**kcal前後 たんぱく質 **0.5**g

低カロリー・低たんぱく

砂糖不使用の糖質は1g未満

100mlで1日分のビタミンEが補える

ビタミンE: 活性酸素による酸化から細胞を守ってくれる



オーツミルク 原材料:大麦

種類:オリジナル(調整)・砂糖不使用

エネルギー **40~45**kcal たんぱく質 **0.2**g

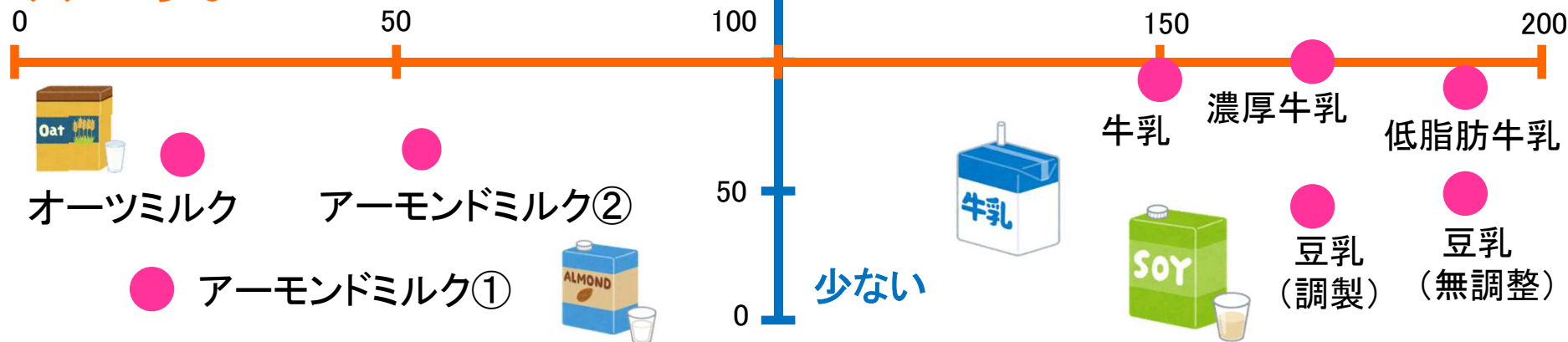
大麦が原料のため、砂糖不使用でも糖質は5g以上

たんぱく質は少ないが食物繊維は1.5gと豊富



【カリウムとリン含有量】

カリウム 少ない



⚠ メーカーによって栄養価が異なる場合があるため、気になる方はお問合せください

100ml中	オーツミルク	アーモンドミルク①	アーモンドミルク②	豆乳 (調整)	豆乳 (無調整)	牛乳	濃厚牛乳	低脂肪牛乳
カリウム(mg)	22	18	52	170	190	150	170	190
リン(mg)	64	12	65	44	49	93	100	90
1日の目安量(ml)	100			50		50~80		



「どれを選べばいいの？」 「ご自身の状態や目的に合うミルクを選びましょう!

対象となる人の特徴を示しました。判断に迷う時は栄養士までご相談ください」



<p>【オーツミルク】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カリウムやリンが気になる人 ・食物繊維が不足気味な人 ・食事でたんぱく質を補えることができる人 	<p>【アーモンドミルク】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カリウムやリンが気になる人 ・カロリーや糖質を抑えたい人 ・体のサビが気になる人 ・十分な食事が食べれている人 	<p>【豆乳】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たんぱく質を補給したい人 ・動物性食品が苦手な人 ・リンが高くなりやすい人 ・カリウムの調整ができる人 	<p>【牛乳】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食欲が無い人 ・食事が少ない人 ・たんぱく質を補給したい人 ・リンの調整ができる人
---	--	--	--