

「牛乳」と「豆乳」どっちがいい？

結論から言いますと、目的・体質・嗜好により、人によって変わります。

牛乳

- カルシウムを多く含む
⇒骨粗しょう症予防
イライラを鎮める
- 良質のたんぱく質
⇒筋肉の合成・修復

豆乳

- 鉄分を多く含む
⇒貧血対策に有効
- レシチン、サポニンなど
⇒コレステロール抑制、生活習慣予防

《牛乳と豆乳の栄養価比較》

	普通牛乳	低脂肪牛乳	無調整豆乳	調整豆乳	豆乳飲料
1杯分 - (kcal)	61	42	43	61	57
たんぱく質(g)	3.3	3.8	3.6	3.2	2.2
脂肪(g)	3.8	1.0	2.8	3.6	2.2
炭水化物(g)	4.8	5.5	2.3	4.8	7.8
カルシウム(mg)	110	130	15	31	20
鉄(mg)	0.02	0.1	1.2	1.2	0.3
コレステロール(mg)	12	6	0	0	0

出典：日本食品標準成分表（八訂）増補 2023年

牛乳と豆乳の共通点は、どちらも「たんぱく質」を豊富に同程度に含んでいます。

違いは、日本人に不足しがちな「カルシウム」は牛乳が多く含み、「鉄」は豆乳が多く含むことです。豆乳の方が低糖質・低脂質のため、「エネルギー（カロリー）」が低い傾向があります。また、牛乳はコレステロールを含みますが、豆乳は含まれません。さらに豆乳は、レシチン、サポニン、イソフラボンなどを含み、コレステロール対策・抗酸化・ホルモン調整が一度にできる、機能性成分の宝庫です。

前ページのように、牛乳・豆乳には、それぞれ特徴があり、強み弱みがあります。ですから、どっちがいいとは一概にいえなわけです。目的・体質・嗜好により、人によって時によって変わります。

●牛乳が向く

- ・成長期のこども
- ・骨粗しょう症を予防したい人
- ・運動量が多い人、筋肉を増やしたい人
- ・料理やコーヒーにコクを出したい人

<注意点> 脂肪分が気になる場合は低脂肪タイプを

栄養効率・
骨、筋肉重
視



●豆乳が向く

- ・コレステロールが気になる人
- ・ダイエット中の人
- ・乳糖不耐症の人
- ・植物性食品を選びたい人

<注意点> 甘い調整豆乳は糖分が多いことも

体をやさし
く整えたい・
植物性志向



あなたにとっていいのはどっち？

- ①目的（何のために？ 骨？ 美容？）
- ②体質（おなかが弱い？ コレステロール高め？）
- ③嗜好（無理なく続けられる？ 健康は継続が一番！）

①②③この3つが
重なるところが、あ
なたにとっての正解

牛乳か豆乳か、どちらか一方を選ぶ必要はありません。

むしろ、それぞれの特徴を知って、その時々目的や気分などに合わせて選ぶのがベストです。両方ともイヤだというのもあります。

牛乳・豆乳を、栄養摂取を目的として飲むのか？ 嗜好飲料として飲むのか？

どちらにしても、適量はコップ1杯です。牛乳の場合はカルシウム、豆乳の場合は鉄を、それぞれコップ1杯（200g）飲むことで成人が一日に摂りたい推奨量の約1/3日分近くをとることができます。

注意点は、飲み過ぎです。牛乳を飲み過ぎるとカロリーや脂質の過剰摂取につながり、豆乳に含まれるイソフラボンを取り過ぎるとホルモンバランスを崩すことがあるからです。また、甘い「豆乳飲料」を毎日ゴクゴク飲むとカロリーオーバーによる体重増加につながります。

- 豆乳
- ・無調整豆乳（豆乳） …大豆固形分8%以上、原材料は大豆と水のみ
 - ・調整豆乳…大豆固形分6%以上、砂糖・塩・植物油などを加えて飲みやすく調整
 - ・豆乳飲料… // 4%以上、コーヒー味などのフレーバー付き、砂糖入り

豆乳を選ぶとき、パッケージにどの種類の豆乳なのか書かれていますので、栄養成分表示と併せて見てみてください。

健康のために、苦手なのに牛乳・豆乳を飲む必要はありません。これらに含まれているたんぱく質、カルシウム、鉄、イソフラボンなどの栄養は、他の食品で代替できます。

栄養のために食品を選んで食生活を送るわけですが、嗜好や楽しみも大切です。春とはいえどもまだ夜は寒い3月、あったかいホットミルクで心癒されます ♪ 大畑

むくみの原因は水の飲みすぎ？

夕方になると靴がきつい。朝は顔がパンパン。「むくみやすい体質」と、あきらめていませんか？むくみと聞くと「水を飲みすぎた」「塩分を摂りすぎた」と思いがちですが、実はそれだけが原因ではありません。むくみの正体は、体の中の『水分バランスの乱れ』です。

●むくむのは水分量が多いからだけではない？

意外かもしれませんが、水分不足でもむくむことがあります。体は水が足りないと、「これ以上失わないように」と水分を溜め込もうとします。その結果、細胞の外に水分がとどまり、むくみとして現れることがあります。つまりむくみは、体の中で水分をうまく巡らせられているかどうかの問題なんです。

もうひとつ、あまり知られていない原因があります。それがたんぱく質不足です。血液中のたんぱく質（アルブミン）は、水分を血管内に保つ働きをしています。不足すると水分を保つことができず、外へ漏れやすくなります。「食事をヘルシーにしているのにむくむ」「食事は少ないのにスッキリしない」場合は、たんぱく質不足が隠れていることもあります。

●原因を知ることが大事

前日の夜に塩分の多いものを食べると、朝に顔がパンパンなんてことは経験ありますよね。確かに、塩分の摂りすぎはむくみの原因になります。でもそうなる本当の原因は、ナトリウムとカリウムのバランスが崩れたからです。カリウムは余分な水分やナトリウムを体の外へ出す働きがあります。カリウムを多く含む野菜や果物が不足するとバランスが崩れ、むくみやすくなります。減塩よりも、カリウムとナトリウムをバランスよく摂ることが大切です。

そして、むくみがおきる時間帯によっても原因の違いを知ることができます。「朝むくむ人」は、塩分の多い食事、アルコール、睡眠の質の影響が考えられます。一方で、「夕方むくむ人」は、日中に長時間の同じ姿勢でいる、運動不足による筋力不足、冷えなどが原因であることが多いです。自分のタイプを知ることによって、自分に合った対策をとりましょう。

●今日からできるむくみ対策は？

では、何から始めればいいのでしょうか。まずは、次の3つを意識してみてください。

- ① **水を「こまめに」飲む** ⇒ 一気にたくさん飲むのではなく、コップ1杯を数回に分けて。体に「水はちゃんと入ってくるよ」と安心させることで、余分な水分を溜め込みにくくなります。また、冷たい飲み物ばかりでなく、常温や温かい飲み物を選ぶのもおすすめです。
- ② **たんぱく質を毎食少しずつ** ⇒ 肉・魚・卵・大豆製品などを、毎食どこかに取り入れてみましょう。「一回にまとめて」より、少しずつ分けて摂るほうが効果的です。特に朝食が軽い人は、ゆで卵やヨーグルトを足すだけでも変わります。
- ③ **1時間に一度、ふくらはぎを動かす** ⇒ ふくらはぎは“第二の心臓”とも呼ばれ、血液や水分を押し戻すポンプの役割をしています。長時間同じ姿勢が続くと、水分は下半身に溜まりやすくなります。座ったままでも構いません、かかとの上げ下げを10回するだけ。これだけでも巡りを促すことができます。（もちろん、立ち上げって行うとより効果的！）

むくみは単なる見た目の問題ではなく、体の巡りや栄養バランス、生活リズムを映すサインです。「むくみやすい体質」と決めつけず、体が送っているメッセージを少しだけ受け取ってみる。その小さな意識が、体を整えるきっかけになります。

片山つばさ

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べてほしいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

調理スタッフ募集！

- お弁当の調理（コンビオーブンを使った加熱調理、仕込み、盛り付けなど）
- ①9：00～12：00
②9：00～15：00（休憩60分）
③9：30～15：00（休憩60分）
週3日からOK
勤務時間、週当たりの勤務日数については応相談
- 詳細は、ブーケまで気軽にお問い合わせください♡

プラス1品！の5分メニュー No.30

★新玉ねぎと桜えびのさっと煮★

＜材料＞（2人分）

新玉ねぎ	1/2個
桜えび	3g
A	塩 ひとつまみ
	こしょう 少々
	水 大さじ1

＜作り方＞

- ① 玉ねぎは6～8切れ位のくし切りにする。
- ② 耐熱容器に①と桜えび、Aを入れて混ぜる。
ふんわりラップをして電子レンジ600wで3分加熱する。

★お好みでオリーブオイル少々回しかけても美味しいです。

利波

＜精製された穀類ほどGI値が高い？＞

A) 白米や白食パンなどのような精製された穀類は、GI値が高いです。そばや玄米などは精製度が低いので、GI値が低くなります。

GI値とは、食品を食べたときの血糖値の上がり具合を表した値です。GI値が低いと、血糖値の急な上昇を抑えることができたり体内への吸収がゆるやかになり腹持ちが良くなったりします。

最近ではスーパーでライ麦や十六穀、もち麦などのGI値が低い食パンも販売されており、健康のために購入される方も増えています。

参考：きちんとわかる栄養学 P202 古田



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日



ホームページ



Instagram

フード&風土は、ホームページでもご覧いただけます。
URL <http://www.food-bouquet.com/bouquet/>

～Instagramも随時更新～
毎日のお弁当が見られます！