



牛乳と豆乳

牛乳と豆乳。見た目は似ていますが、含まれている栄養素などには違いがあります。目的に応じて、牛乳や豆乳を飲んでみましょう。

牛乳と豆乳（コップ 1 杯 約 200ml あたり）

	牛乳	低脂肪牛乳	無調整豆乳	調整豆乳
エネルギー (kcal)	128	88	92	132
たんぱく質 (g)	6.9	8	7.6	6.7
脂質 (g)	8	2.1	4.2	7.6
糖質 (g)	10.1	11.6	6.1	9.5
マグネシウム (mg)	21	29	53	40
カルシウム (mg)	230	270	32	65
鉄 (mg)	0	0.2	2.5	2.5

日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）

【牛乳の特徴】

牛乳…無脂乳固形分 8.0%以上、乳脂肪分 3.0%以上の成分を含有するもの。使用できる原材料は生乳のみ。

低脂肪牛乳…成分調整牛乳であって乳脂肪分が 0.5%以上 1.5%以下のもの。

【こんな方におすすめ】

カルシウムを摂りたい方

牛乳には、コップ 1 杯（200ml）あたり、230mg のカルシウムが含まれています。これは成人（30～49 歳男）の 1 日の推奨量が 750mg のため、コップ 1 杯で 1 日に必要な量の約 1/3 が摂取できます。

血圧を下げたい方

牛乳に含まれるカリウムがナトリウムの排泄を促進したり、たんぱく質が血圧を上昇させる酵素の働きを抑制したりして、高血圧を予防してくれます。

お腹の調子を整えたい方

牛乳の炭水化物はほとんどが乳糖です。乳糖は腸で善玉菌を増やしたり、腸の動きを活発にしたりして便秘を防いでくれます。

イライラを鎮めたい方、眠れない方

牛乳のたんぱく質やカルシウムには神経の興奮を鎮める作用があるため、眠る前に飲むと心地よい睡眠となるでしょう。

【豆乳の特徴】

無調整豆乳…豆乳に水以外のものを加えていない、大豆固形分が 8%以上（大豆たんぱく質換算 3.8%以上）のもの。

調整豆乳…豆乳に砂糖、塩、油脂、香料などを加えて飲みやすくし、大豆固形分が 6%以上（大豆たんぱく質換算 3.0%以上）のもの。

【こんな方におすすめ】

女性ホルモンが気になる方

大豆に含まれるイソフラボンは、女性ホルモンの代表である、エストロゲンに似た構造をしています。女性は閉経後、骨を丈夫にするのに役立っていたエストロゲンが不足することで、骨粗しょう症になりやすくなります。イソフラボンを摂ることで、代わりに働いてくれて骨粗しょう症予防になります。

ダイエット中の方

大豆のたんぱく質は、牛乳のたんぱく質に比べて吸収率が高く、吸収速度が遅いのが特徴です。吸収速度が遅いということは、満腹感につなげることができるので、ダイエット中の方の飲み物におすすめです。

鉄分が気になる方

牛乳にはほとんど含まれていない鉄が、豆乳には含まれています。豆乳の鉄は、非ヘム鉄のため、吸収をよくするためにビタミン C と一緒に摂るとさらによいでしょう。

牛乳、豆乳、どちらにも良い点があります。体調や目的に応じて、選んでいくとよいですね。

