



## これホント？ 食のギモンに お答えします

### 第6回 牛乳=豆乳？

カラダに良いと言われる食品って本当に良いの？！

どうしたら健康的な食生活を送れる？！

皆さんの素朴な疑問について解説します



#### ギモン1 豆乳は牛乳の代わりになる？

**答え** **なりません。**見た目とたんぱく質飲料という点では似ていますが、含まれる栄養素量は異なります。以下の特徴を参考にして飲みましょう。

#### 牛乳と豆乳の特徴

	牛乳 	豆乳 
主成分	生乳	大豆 豆腐を固める前の乳液の状態のもの
たんぱく質	動物性たんぱく質	植物性たんぱく質
カルシウム	多い 200mlで成人の1日に必要な 約1/3量がとれる	少ない 牛乳に比べると量・吸収率が劣る
鉄分	少ない	多い 200mlで成人の1日に必要な 約1/3量がとれる

参考：日本人の食事摂取基準(2020年版) (厚生労働省)

#### ギモン2 牛乳以外にカルシウムがとれる食品は？

**答え** **カルシウムは小魚・海藻・乾物、大豆製品、緑黄色野菜に含まれています。**カルシウムは人間の体の中では作ることができない為、カルシウムを含む食品を積極的にとる必要があります。またカルシウムをとることは、骨粗鬆症予防にもなります。

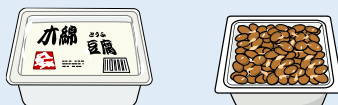
#### カルシウムがとれる食品

小魚・海藻・乾物



さくらえび、ひじき、切り干し大根

大豆製品



豆腐・納豆・がんもどき・きなこ

緑黄色野菜



小松菜・ほうれん草・チンゲン菜

### ギモン3 牛乳は豆乳よりコレステロールが多い？

**答え** **多いです。** 牛乳を飲みすぎると脂質の摂りすぎになります。

牛乳の1日の目安量は1杯（200ml）程度です。豆乳はコレステロールを含まず、血中コレステロール低下作用があります。

\*コレステロールとは脂質の一種で、体内でも合成されます。食事からのコレステロールを摂りすぎると脂質異常症を招きます。

200ml 当たり	エネルギー kcal	たんぱく質 g	コレステロール mg	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg
普通牛乳	122	6.6	24	7.6	9.6	220	Tr*
低脂肪牛乳	84	7.6	12	2	11	260	0.2
豆乳(無調整)**	88	7.2	0	4	6.2	30	2.4
調整豆乳***	126	6.4	0	7.2	9.6	62	2.4

\*Trとは、微量。最小記載量の1/10以上含まれているが5/10未満のもの

参考：日本食品標準成分表2020年版(八訂)

\*\*豆乳（無調整）とは、原料大豆のみ、大豆固形分8%以上のもの

\*\*\*調整豆乳とは、砂糖、塩、油などが添加、大豆固形分6%以上のもの

### ギモン4 大豆イソフラボンは、豆乳にも含まれているのか？

**答え** **含まれています。** 大豆イソフラボンは、大豆を原料とする食品のほとんどに含まれています。大豆の種類や食品の製造方法によってその含有量は異なります。また大豆イソフラボンの吸収には個人差があります。

### ギモン5 豆乳は主菜になるのか？

**答え** **主菜になります。** 主菜とは、肉・魚・卵・大豆製品を主材料とし、たんぱく質がおよそ6gとれる料理と位置付けられています。豆乳（調整豆乳）も大豆製品の1つで、200mlでたんぱく質6.4gとれるので、主菜になります。

\*牛乳もたんぱく質がとれますが、カルシウムの供給源として位置づけられている為、主菜にはなりません。

参考：食事バランスガイド（農林水産省）



主食・副菜・主菜がそろった食事は健康食の基本です

牛乳と豆乳、似ているようで違う飲み物です。どちらも飲み過ぎには注意です。