

## 第3のミルク

# 『植物性ミルク』って何？

植物性ミルク（プラントベースミルク）とは、その名の通り豆やナッツ、穀物など植物性食材から作られたミルクのこと。健康や美容への意識の高い人を中心に、「乳飲料に代わるミルク」として注目されています。



「第3のミルク」をご存じでしょうか。第1が牛乳、第2が豆乳なのに対して、第3は豆乳以外の植物性ミルクを指します。アーモンドミルク、オーツミルク、くるみミルク、コナッツミルク、ライスマルクなどがあります。

牛乳はコレステロールや飲むとお腹をこわすことなどを気にする人が多く、豆乳は原材料の大豆にアレルギーのある人は飲むことができないといった欠点がそれぞれにあります。第3のミルクというネーミングには、牛乳や豆乳が持つ問題をクリアして栄養価も高い新しいミルクという意味合いがあるようです。

今までは牛乳の代用品として豆乳が中心でしたが、コーヒーチェーン店「スターバックス」でも、植物性ミルクとして豆乳のほかに、アーモンドミルクが定番になり、オーツミルク（期間限定）も加わりました。「アーモンドミルクラテ」や「オーツミルクラテ」、「ハニーオーツミルクラテ」といった商品もあり、植物性ミルクの人気ぶりがうかがえます。

ところで、植物性ミルクは本当にヘルシーで栄養価が高いのでしょうか？

⇒

●植物性ミルクの栄養成分

100ml あたり

食品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)
牛乳	67	3.3	3.8	4.7	0	110
豆乳（無調整）	46	3.6	2.0	1.0	0.2	15
アーモンドミルク *1	20	0.5	1.5	0.5	1.5	30
アーモンドミルク *2	40	0.6	1.6	5.0	2.0	30
オーツミルク *3	46	0.3	1.5	7.2	1.5	120
くるみミルク *4	59	0.8	4.7	1.0	0	0

\*1…江崎グリコ(株)販売「アーモンド効果」砂糖不使用

\*2… // 「アーモンド効果」オリジナル(砂糖添加)

\*3…ダノンジャパン(株)輸入「アルプロ オーツミルク」原産国ベルギー カルシウム、ビタミンB・D添加

\*4…HARUNA(株)販売「137°C walnut milk」原産国タイ

\*\*牛乳、豆乳は日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）より、\*1～4 はパッケージ栄養成分表示より

⇒上の表の数字を、好ましいものに○印をつけてみました。

食品名	エネルギー 低いものに○	たんぱく質 高いものに○	脂質 低いものに○	糖質 低いものに○	食物繊維 高いものに○	カルシウム 高いものに○
牛乳		○				○
豆乳（無調整）	○	○	○	○		
アーモンドミルク *1	◎		○	○	○	
アーモンドミルク *2	○		○		○	
オーツミルク *3	○		○		○	○
くるみミルク *4				○		

こうして見ると、それぞれ一長一短ですね。

アーモンドミルクは、低カロリーで食物繊維が多いけれどたんぱく質が少ない。反対に牛乳は、高カロリーで食物繊維が少ないけれどたんぱく質・カルシウムが多い、という風に。

●植物性ミルクの特徴

<アーモンドミルク> 「アーモンドの入った牛乳？」と思う人もいるかもしれませんが、原料はアーモンドと水からなる植物性飲料。特徴は、抗酸化作用が強い**ビタミンE**を多く含むこと。市販のものは、乳化剤や酸化防止剤など添加物を含んだものが多く、またカルシウムやビタミンEが強化されていたりと、商品によって栄養成分のばらつきが大きいので、パッケージの原材料表示・栄養成分表示は要チェックです。

<オーツミルク> オーツ麦（えん麦）が原料なので糖質が高く、**食物繊維**が豊富。オーツ麦の自然な甘さとクリーミーな味わいが特徴。

<くるみミルク> **オメガ3脂肪酸**が豊富。血中の中性脂肪やコレステロール値を下げたり悪玉コレステロールを減らす効果のある健康に良い脂です。くるみが持つ独特の香ばしい香りが特徴。

スーパーだけでなくコンビニでも手に入る植物性ミルク。カフェではミルクを選ぶ時代となりました。ミルクに限りませんが、ただ美味しい、安いだけでなく、その商品の栄養や価値、背景なども含め、選ぶ力を養っていききたいものです。

大畑

## ～気になる！オーツミルク！！～

スーパーの飲料売り場では牛乳、豆乳、アーモンドミルクなどが置かれています。それぞれ低脂肪だったり、味付きだったり種類も豊富。たくさん飲み物がある中で、棚には並んでいない、とても気になる飲み物があります。それが、オーツ麦から作られた「オーツミルク」。なかなか、見かけることがありませんでした。

オーツミルクが気になった理由は「環境に優しい」と聞いたからです。

なぜ、オーツミルクは環境に良いと言われているのか？

環境にかかる負荷について、植物性のミルク（本誌 1、2 ページ参照）と牛乳では違います。植物性ミルクに比べ、牛乳はとても多くの資源を使用します。牛を育てるのには大量の水と飼料、広大な土地など多くの資源が必要です。また、牛はゲップや糞便を通して温室効果のあるメタンガスを排出します。

一方、植物性ミルクの材料を作る農業には牛乳を作るほど多くの水や土地を必要とはしません。また、植物性ミルクも種類により環境への負荷は違います。例えばアーモンドミルクだと出来るまでの水の使用量が植物性ミルクの中では多いそうです。水、土地の使用量を考えた結果、「オーツミルクは環境に優しい」と言われているようです。

とはいえ、輸入品であれば、輸送などでエネルギーを使うことも忘れてはいけないと思います。

「地球環境や人、社会問題の解決に貢献できる商品を選んで買う」消費活動のことを「エシカル消費（※1）」といいます。考えて行動することで、私たちの視野も広がり、社会や環境について学びきっかけになります。今回、「オーツミルク」との出会いは、何気に飲んでいた牛乳や豆乳と環境との関係について考えるきっかけになりました。サステナブル（※2）な社会を目指す行動の第一歩です。一人一人の行動は小さいですが、世界は少しずつ変わっていくかもしれません。

ところで、ずっと気になっていた「オーツミルク」。ついに見つけました！早速、飲んでみました。

牛乳や豆乳と比べて色は薄めの白色で軽めの食感。砂糖不使用でしたが、ほのかに甘い（麦の甘味？）。温めて飲むとやさしい甘味を強く感じました。コーヒーに入れても分離せずなじみが良かったです。別のオーツ麦の飲料（ミルク？）は、もう少しクリーミーで甘味を強く感じました。商品により味や栄養成分が調整してあるようです。料理にも使えるということなので、もっと試したくなってきました。



左はオートミール（原料：オーツ麦）です。オートミールでおかゆを作ったらなかなか美味しかったので、オーツミルクも作ってみようかしら…と思っています。

桶本

※1 エシカル：倫理、モラル

※2 サステナブル：人間・社会・地球環境の持続可能な発展

# 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。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 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

### ～ブーケの日替わり宅配弁当～

- 低カロリー ●減塩
- ・薄味でも美味しいお弁当
- 手づくり
- ・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたきたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

## 厨房からブーケレシピ その221♪

<材料> 2人分

大根 約100g  
塩 小さじ1/4  
桜の花（塩漬け） 少々

<作り方>

- ①大根をいちよう切りにし、塩を振り水気を切る
  - ②桜の花を水でさっと洗い水気を切り、刻む
  - ③①と②を和える
- 桜が入っているので春らしくてとてもきれいですよ

松本

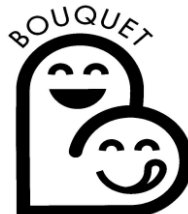
## ★大根桜漬け★

## <つくし>

最近家の近所を散歩しているとつくしを見かけるようになりました。つくしは、生えてきたばかりのときは頭が袴に包まれているようですが、大きくなるにつれ袴の間隔と笠が開いていきます。大きくなりすぎていないものを取り、袴を外したとき少し青々とした匂いがします。水であく抜きをして食べます。私の家では卵とじや佃煮にして食べる人が多いです。一度試してみたいかたはどうか。

松本

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/>



(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