

Q13

豆乳は牛乳の代わりになりますか？

A 牛乳は、血液が変化した「動物性」であるのに対して、豆乳は、大豆から絞った「植物性」です。牛乳と豆乳では、主に、「脂肪の質」と「カルシウム・鉄の量」に違いがあります。

豆乳を牛乳の代わりに摂るのではなく、それぞれの特徴を生かした摂り方をしましょう。

【参考】

「食事バランスガイド」では、牛乳・乳製品を積極的に摂ることが望ましいとしており、2つ（SV）（牛乳1本程度）が適量である。

～豆乳と牛乳の特徴～

○ 豆乳

豆乳には、約2%の脂肪が含まれている。その脂肪は植物性で、コレステロールを含んでいない。含まれている脂肪は不飽和脂肪酸で、リノール酸、リノレン酸とよばれる必須脂肪酸である。動物性脂肪の摂り過ぎからくる血管壁に沈着したコレステロールを減らす働きがある。

カルシウムは、牛乳より少ないので、牛乳の代わりに豆乳を飲んでいる人は、他の食品でカルシウムを補う必要がある。牛乳に比べビタミンEが多い。

○ 牛乳

牛乳は、食品の中で最もカルシウムの吸収率が高い。これは、含まれる乳糖がカルシウムの吸収を促進するためである。牛乳100g中に110mgのカルシウムと93mgのリンが含まれており、カルシウムとリンのバランスがよい。鉄はほとんどないが、ビタミンAとビタミンB2を多く含む。

栄養成分の比較（五訂増補 日本食品標準成分表 100g当たり）

	牛乳	豆乳	調整豆乳
エネルギー (kcal)	67	46	64
たんぱく質 (g)	3.3	3.6	3.2
脂質 (g)	3.8	2.0	3.6
カルシウム (mg)	110	15	31
リン (mg)	93	49	44
鉄 (mg)	0.02	1.2	1.2
ビタミンA (μg)	38	0	0
ビタミンB2 (mg)	0.15	0.02	0.02

※ビタミンAはレチノール当量

