

北スポだより

No. 104

12月号

担当：南

今月は南が担当します。

タンパク質不足を指摘された私は、毎朝豆乳を飲んでいますが。一方、長女は牛乳が大好きで、私にも勧めてきます。どちらも体に良さそうな気はするのですが・・・。

そこで、今回は牛乳と豆乳を比較してみます。



牛乳と豆乳の栄養価の違い

(100 g あたり)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
普通牛乳	67	3.3	3.8	4.8	110	0.02
低脂肪乳	46	3.8	1.0	5.5	130	0.1
無調整豆乳	46	3.6	2.0	3.1	15	1.2
調整豆乳	64	3.2	3.6	4.8	31	1.2

牛乳と豆乳、どちらもタンパク質を豊富に含んでいます。

それぞれの特徴

- 牛乳はカルシウムが豊富

表からも分かりますように、牛乳には骨の材料になるカルシウムが豊富に含まれています。しかも牛乳のカルシウムは他の食品に比べて吸収されやすいので無駄なくカルシウムを摂ることができます。

- 豆乳は鉄分が豊富

一方、豆乳には牛乳と比較して鉄分が豊富に含まれています。普通牛乳と無調整豆乳を比べると 60 倍となり、貧血気味の女性にとってはこれほど強い味方はありません。



続きは裏面で

牛乳と豆乳のビタミン比較

	普通牛乳	低脂肪乳	無調整豆乳	調製豆乳
ビタミン E	0.21mg	なし	0.21 mg	4.53 mg
ビタミン K	4.12 μ g	なし	8.24 μ g	12.36 μ g
ビタミン B1	0.08 mg	0.08 mg	0.06 mg	0.14 mg
ビタミン B2	0.31 mg	0.37 mg	0.04 mg	0.04 mg
ナイアシン (ビタミン B3)	0.21 mg	0.21 mg	1.03 mg	0.41 mg
パントテン酸(ビタミン B5)	1.13 mg	1.07 mg	0.58 mg	0.49 mg
ビタミン B6	0.06 mg	0.08 mg	0.12 mg	0.1 mg
葉酸 (ビタミン B9)	10.3 μ g	なし	57.68 μ g	63.86 μ g

それぞれのメリットについて

- 牛乳に期待できる効果
 - ・ カルシウム →骨粗鬆症予防
イライラを鎮める
 - ・ トリプトファン →質の良い睡眠をとれる
 - ・ ビタミン A →腸の粘膜を強化し風邪を予防する

- 豆乳に期待できる効果
 - ・ 鉄 →貧血対策
 - ・ 植物ステロール →コレステロールの吸収を防ぐ
 - ・ レシチン →肝臓での脂質の代謝を高める
記憶力アップにも効果的
 - ・ サポニン →コレステロールの吸収を抑えたり、
中性脂肪を下げる
 - ・ ビタミン B 群 →糖質や脂質の分解、代謝を助け、
新陳代謝を促進させる



いかがですか。調べてみますと、牛乳と豆乳、どちらも飲みたいですね。

ただ、コロナ太りからの回復を目指す私としましては、より期待が持てそうな豆乳をメインにして、時々牛乳も飲もうかなと思いました。

皆さんも タンパク質の補給+運動 で健康寿命を延ばしましょう。

参照 : bybirth.jp/press/archives/212299 “牛乳” と “豆乳” どちらが健康に良い！？栄養素の違いは？
2つのはたらきについて解説！

Food-drink.pintoru.com/soy-milk/soy-milk-or-milk/ どっちが良いの？豆乳と牛乳の違いや特徴

