

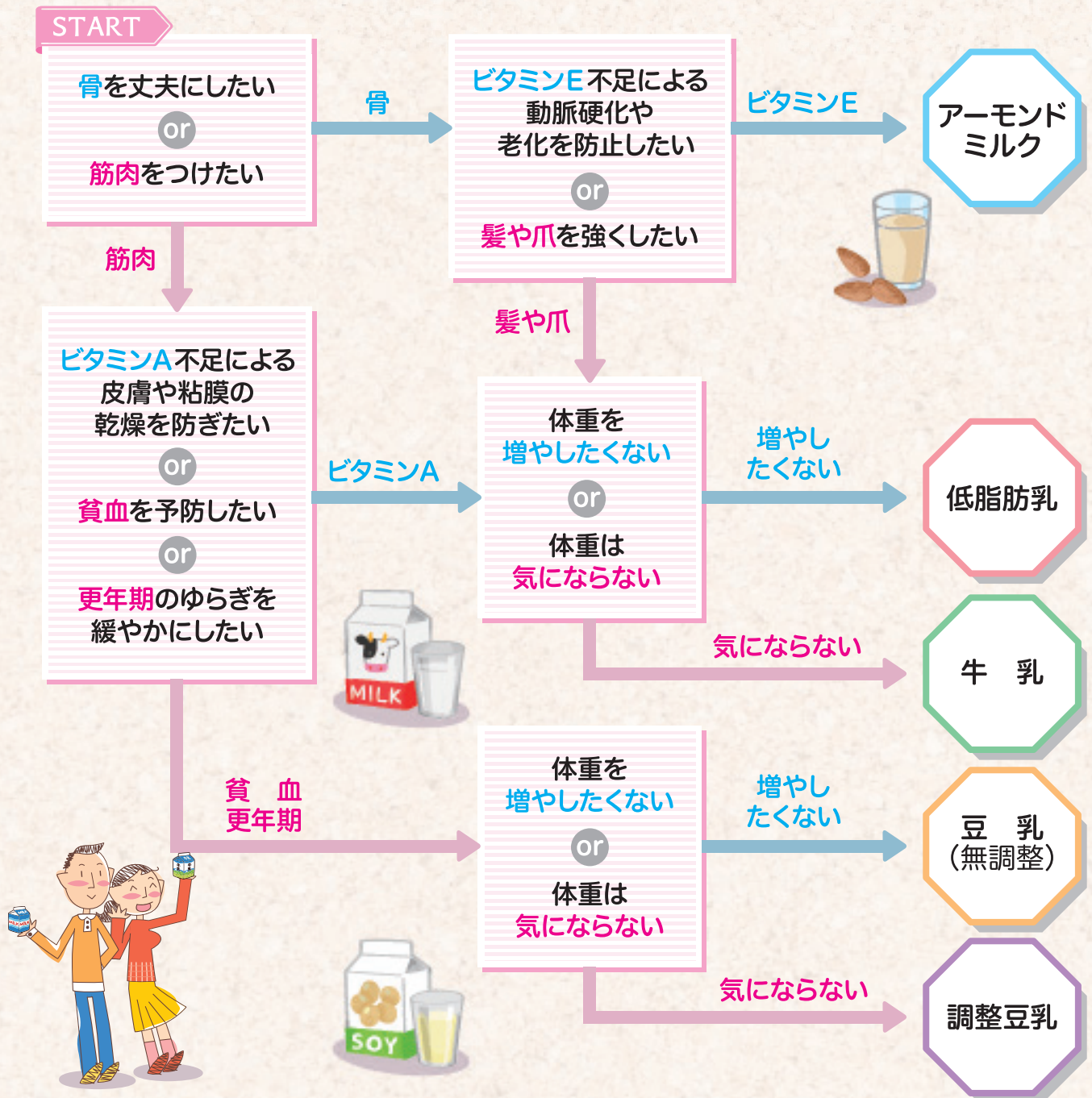


管理栄養士 だより

牛乳・豆乳・アーモンドミルク

牛乳の代わりに豆乳やアーモンドミルクを飲んでいるという方も多いのではないのでしょうか。栄養成分はそれぞれ異なります。代わりとして飲んでいるけど、欲しい栄養成分を実は摂れていないということがあるかもしれません。栄養成分を知って、目的に応じて選ぶようにしましょう。

目的から牛乳・豆乳・アーモンドミルクを選んでみましょう



牛乳



カルシウムが豊富!!
毎日コップ1杯飲んで
骨粗鬆症を予防しましょう!



たんぱく質が豊富で、
気軽に飲めるため、
筋肉の衰えが
気になる方にもおすすめ。
髪や爪、皮膚の健康を維持する
のに必要な成分です。

ビタミンAも入っていて、
皮膚や粘膜の乾燥を
防いでくれます。

豆乳



たんぱく質が豊富!
牛乳と同じくらい
入っています。



鉄分が豊富で、
貧血予防におすすめ!

大豆イソフラボンが
入っています!
更年期のゆらぎを緩やかにする
作用が期待できます。

調整豆乳は、
豆乳に植物油や砂糖、
食塩を加えたもの。
飲みやすいですが、
エネルギーが豆乳(無調整)の
約1.5倍あります。

アーモンドミルク



カルシウムが豊富!!
牛乳でお腹が緩くなる方も
カルシウムを補えます。



低エネルギーですが、
たんぱく質が少ないので、
食事ですっきりと
摂りましょう。

ビタミンEも豊富で、
動脈硬化や老化を防止する
働きがあります。

牛乳・豆乳・アーモンドミルクのコップ1杯(200g)当たりの栄養成分

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンE (mg)
牛乳	122	6.6	7.6	9.6	220	0	76	0.2
低脂肪乳	84	7.6	2.0	11.0	260	0.2	26	0
豆乳(無調整)	86	7.2	5.6	4.6	30	2.4	0	0.2
調整豆乳	122	6.4	7.2	9.6	62	2.4	0	4.4
アーモンドミルク	30	1.2	2.4	0.6	346	0.6	0	6.6

各店舗のイベント情報や、
お得な情報など配信いたします。
お友だち追加・フォロー
よろしくお願ひいたします!



MIYAKO_NUTRITIONAL
管理栄養士のインスタグラム

4月1日オープン!
お近くにお越しの際は
お立ちよりください♪



みやこ薬局

<https://www.miyako-ph.co.jp>

本店・北山店・山科店・薬大前店・紫竹店・マツヤスーパー店・大宮店・桂店・北花山店・城陽店