調べてみました

豆乳類以外の植物性ミルク

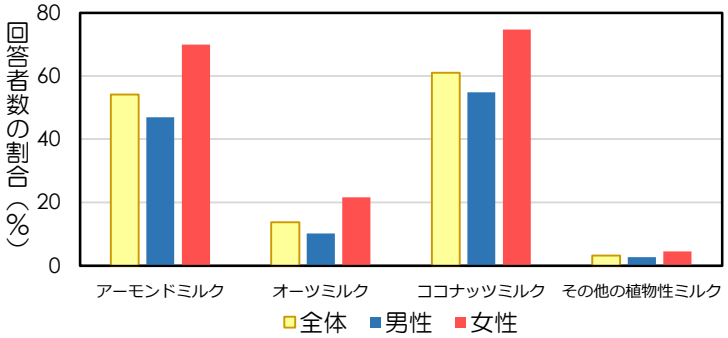
豆乳類やアーモンドミルクを代表とする植物性ミルクは、健康志向の方や、アレルギー等の理由で牛乳を摂取できない方に、牛乳代替品として受け入れられています。大豆を原料とする豆乳類、アーモンドを原料とするアーモンドミルクなど様々な種類の植物性ミルクが販売されています。

そこで消費者の商品選択の一助とするため、「No.175 知って安心豆乳類」の調査に続き、豆乳類以外の植物性ミルクについて調査を実施しました。

アンケート調査

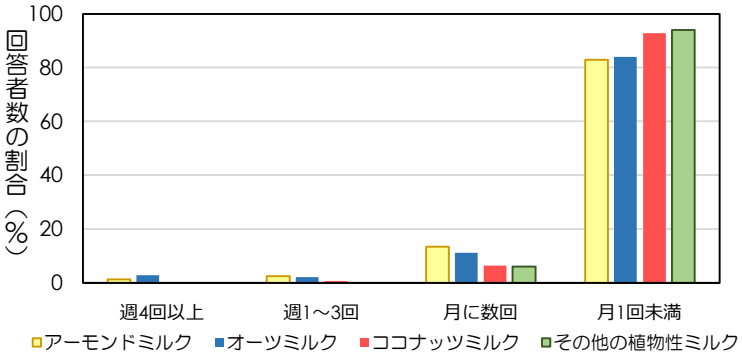
静岡県職員を対象に、豆乳類を除く植物性ミルクに関するアンケート調査を実施したところ、1,047 人から回答が得られました。

Q1：摂取したことがある植物性ミルクは？



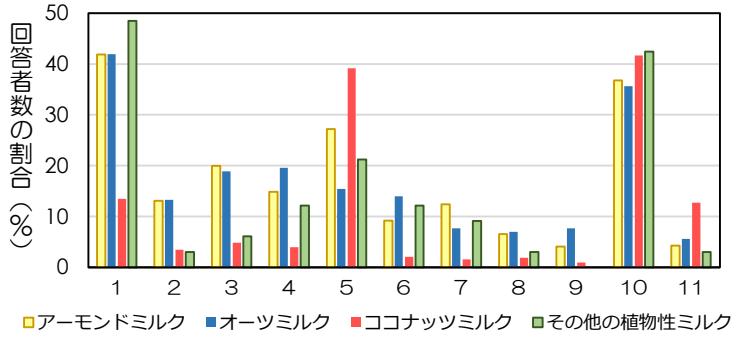
- アーモンドミルクは 54%、オーツミルクは 14%、ココナッツミルクは 61%の人に摂取経験がありました。
- いずれの植物性ミルクも、男性よりも女性に摂取経験が多いことがわかりました。

Q2：植物性ミルクの摂取頻度は？



- いずれの植物性ミルクも、摂取頻度は、「月 1 回未満」が 80%以上と最も多く、植物性ミルクを摂取することはあっても、日常的に摂取しているわけではないことがわかりました。

Q3：植物性ミルクを摂取する理由は？



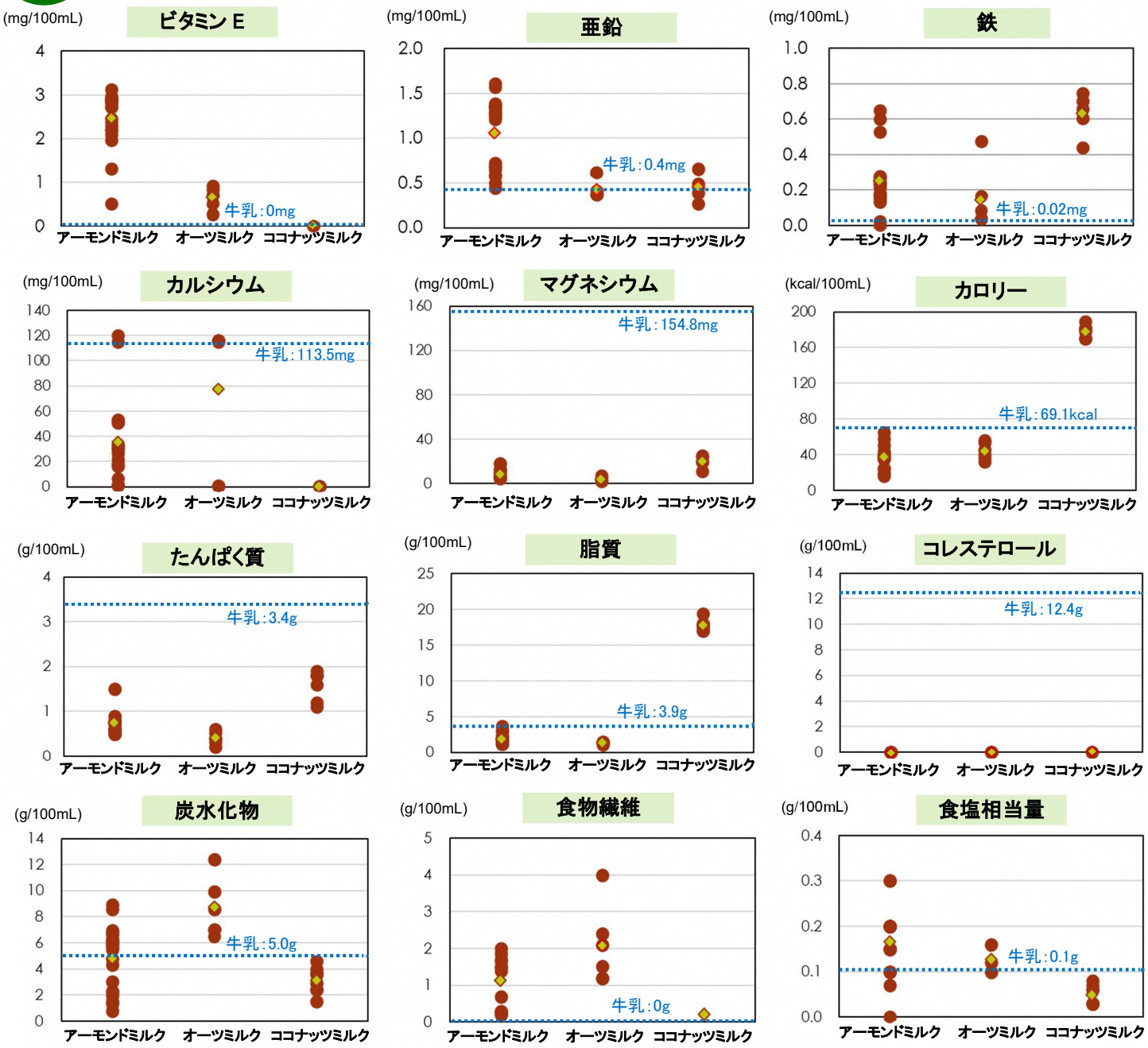
1：健康に良い　2：美容に良い　3：栄養価が高い　4：牛乳の代わり
5：おいしい　6：低カロリー　7：ビタミン類の摂取　8：ミネラル類の摂取
9：体調を整えるため　10：なんとなく　11：その他

- ココナッツミルク以外の植物性ミルクで「健康に良い」が最も多く、全ての植物性ミルクで 35%以上の人が「なんとなく」と回答しました。
- 「おいしい」、「栄養価が高い」、「牛乳の代わり」といった、味や栄養を期待して摂取するとの回答が多くみられました。

植物性ミルク 100mL に含まれる栄養成分の値を牛乳※の値と比較しました

テストした品目は

静岡県藤枝市内のスーパー、インターネット等で購入したアーモンドミルク 20 製品、オーツミルク６製品、ココナッツミルク６製品の計 32 製品です。



※日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）普通牛乳
●は各製品の測定値または表示値、◆は各植物性ミルクの平均値を示す

- ビタミンE、亜鉛、鉄、食物繊維は牛乳よりも各植物性ミルクの方が高い値でした。アーモンドミルクには栄養機能食品（ビタミンE）やビタミンEが多い旨の表示のある製品が多くありましたが、全て原材料としてビタミンEを添加した製品でした。
- カルシウム、マグネシウム、たんぱく質、コレステロールは植物性ミルクよりも牛乳の方が高い値でした。カルシウムを牛乳と同程度含むアーモンドミルクとオーツミルクは原材料にカルシウムを使用し、カルシウム量が高い旨や含む旨の表示のある製品でした。
- カロリーと脂質はアーモンドミルクとオーツミルクで牛乳よりも低い値でした。
- 炭水化物はオーツミルクで、食塩相当量はアーモンドミルクとオーツミルクで牛乳よりも高い値でした。アーモンドミルクとオーツミルクには原材料として食物繊維や糖類、食塩を使用しているため、炭水化物と食塩が多い傾向になったと考えられます。なお、砂糖不使用や食塩不使用のアーモンドミルクではそれぞれ炭水化物と食塩相当量が低い値でした。

まとめ

- アンケート調査の結果、アーモンドミルクは54%、オーツミルクは14%、ココナッツミルクは61%の人が摂取したことがあるものの、日常的に摂取しているわけではないことがわかりました。
- 植物性ミルクの摂取理由として、味や栄養を期待していることがわかりました。
- ビタミンE、亜鉛、鉄、食物繊維は牛乳よりも植物性ミルクに多く含まれていました。
- 食塩や糖類の摂取を抑えたい消費者は、購入する植物性ミルクの検討が必要です。
- カルシウム含有、砂糖不使用、食塩不使用等の製品の表示をよく確認することで、自分に合った製品を選択できると考えられます。

チョット耳より
～牛乳類について～

牛乳類は「乳及び乳製品の成分規格等に関する省令（乳等省令）」及び「飲用乳の表示に関する公正競争規約」により、「牛乳」、「成分調整牛乳」、「低脂肪牛乳」、「加工乳」、「乳飲料」などに分類されています。

今回植物性ミルクと比較した「牛乳」は、生乳のみを原材料とし、他の材料を混ぜてはいけないものですが、牛乳類の中には「乳飲料」のように牛乳以外の原材料を使用できるものもあります。栄養強化を目的にカルシウムを加えたものや、美味しく飲めるようにコーヒーや糖分を加えたものもあるので、目的や好みによって自分にあった製品を選べると良いですね。

県や市町では、消費者の皆さんから商品についての相談や苦情を受け付けています。
お近くの県民生活センター又は消費生活相談窓口までご連絡ください。

東部県民生活センターTEL055-952-2299

中部県民生活センターTEL054-202-6006

西部県民生活センターTEL053-452-2299

消費者ホットラインからお近くの市町の消費生活相談窓口へつながります。
通話料がかかります。
（通話料定額プランの対象外となります。）

★消費者ホットライン　TEL１８８

- 条件によっては相談窓口につながらない場合があります。この場合ガイダンスにより受付時間や連絡先をご案内します。
- IP電話、プリペイド式携帯電話からはご利用できません。

お問い合わせ
静岡県環境衛生科学研究　医薬食品部
〒426-0083 藤枝市谷稲葉232-1
TEL054-625-9137

過去に発行したパンフレットはこちらから
⇒⇒