

「植物性ミルク」とは、豆やナッツ、穀物などの植物由来の原料を使ったミルクのことを指します。植物性ミルクの代表例として豆乳やアーモンドミルクなどが挙げられますが、他にも様々な「植物性ミルク」があるのをご存知でしょうか？今回は種類が豊富な「植物性ミルク」についてご紹介いたします！

【植物性ミルクの一例】

ミルクの種類	原料
ライスマルク	お米
タイガーナッツミルク	タイガーナッツ
ヘンプミルク	麻の実
アーモンドミルク	アーモンド
オーツミルク	オーツ麦



《植物性ミルクは下記のような特徴があります！》

- ・アレルゲンゼロ（特定原材料及び特定原材料に準ずるもの28品目中）
（例：ライスマルク→乳や大豆が使用されていない）
- ・栄養価が高いものがある
（例：オーツミルク→食物繊維が豊富（メーカーによって異なる））

これらの特徴をもつ植物性ミルクは、アレルゲンを持っている方でもその人に合った種類を飲むことができる飲料となっています。

今回ご紹介したもの以外にもたくさん種類がありますので、気になる方はぜひ調べてみてください！

また、**使用される際は、商品外装等に記載されている原材料名を確認しましょう！**

スポーツ栄養学科の授業では今回ご紹介したミルクを使った授業が行われました。

3年次前期の授業である**栄養学実習**では、食や栄養について学ぶことができる授業です。

食物アレルギーについて学ぶ授業では、いろいろな食材を知ることを目的として植物性ミルクの試飲を行いました。試飲したミルクは**ライスマルク**、**タイガーナッツミルク**の2種類の植物性ミルクのほかに、**キャメルミルク（ラクダミルク）**の合計3種類を飲み比べしました。

学生の皆さんは、飲みやすさや風味の特徴について話している様子が見られました。また、普段飲みなれている牛乳と比較している学生も多く見られました。



※授業で配布したミルク
タータイガーナッツミルク
キーキャメルミルク
ラーライスマルク

仙台大学スポーツ栄養学科では、上記の授業のように栄養の基礎から調理の基礎、実習を通して実践的にも学ぶことのできる学科です。興味のある方は、ぜひ、仙台大学スポーツ栄養学科へ！