

2025年8月

管理栄養士から、健康に関するコラムです。

「牛乳・豆乳 Q&A」



豆乳と牛乳の違いを考えたことはありますか？

白い飲み物でたんぱく質を多く含む食材としてよく似ていますが、植物性と動物性の違いから身体への効果もひと味違います。

熱中症予防、ダイエット効果、筋肉量アップについてのクイズです。

Q1. 熱中症予防に効果があるのは？

A: 豆乳 B: 牛乳

【解説】

この食材は、適度なアルブミンと糖質を含みます。アルブミンは血液量を増やし、皮膚表面にも血液がしっかり流れることで発汗や放熱が促進します。

答え：

【効果的な飲み方】

軽めな有酸素運動直後に飲む

※2週間程度続けると血液量が増えるので、今からでも夏の熱中症対策として間に合います！

Q2. ダイエットに効果があるのは？

A: 豆乳 B: 牛乳

【解説】

この食材に多く含まれるアルギニンは脂肪燃焼効果が高いので、一日のスタートの朝食にオススメ。

答え：

Q3. 筋肉を増やしたい時により効果的なのは？

A: 豆乳 B: 牛乳



【解説】

運動する際のエネルギー過程において、必須アミノ酸であるロイシンを多く利用します。

運動前の食事にオススメ。

答え：

答え Q1:B Q2:A Q3:B