



グループ通信

発行/ふれディアグループ本部 編集部
〒351-0022 埼玉県朝霞市東弁財1-3-4
朝霞台駅前ビル8F

全国相談窓口 ☎0120-116-017

こんにちは、ふれディア通信編集部です。 気持ちよく晴れ渡った暑い日が続いています。 いよいよ本格的な夏の到来ですね。 暑くなってくると食欲が落ちて、朝食を抜いてしまったり、冷たい麺類だけで食事を済ませてしまったりすることが増えてきます。 そんな夏の時期、手軽に食事のバランスを整えるのにおすすめしたいのが、最近種類の増えてきた植物性ミルクです。 植物性ミルクとは大豆やアーモンド、ココナッツ、オーツ麦などの植物から採れるミルクのことです。 植物性ミルクは牛乳などの動物性ミルクと違って乳糖（ラクトース）やガゼインが含まれていないため、牛乳でおなかがゴロゴロしてしまう方や乳製品へのアレルギーがある方も飲むことができます。 日本で最もなじみのある豆乳はイソフラボンが豊富であり、アーモンドミルクは低糖質、低カロリーなうえ、ビタミンEが豊富です。 最近は特にオーツ麦を原料としたオーツミルクの人气が高く、スーパーやコンビニでの取り扱いが増えてしています。 オーツミルクは植物性ミルクの中でも食物繊維が豊富で、カルシウムや鉄分が多く含まれることに加えて、牛乳に近いコクがありほんのりとした甘みもあります。 牛乳から置き換えてもあまり抵抗がなく、カフェラテのミルクをオーツミルクに変えるだけでもカロリーが抑えられておいしいそうですよ。 また、オーツミルクは環境への配慮という観点からも注目されています。 動物性ミルクと植物性ミルクを生産する際に排出される温室効果ガス、必要な土地、必要な水の量などを比較すると植物性ミルクの方が環境負荷が低いことがわかったのです。 さらに同じ植物性ミルクの中でもこれまで人気の高かったアーモンドミルクは生産時に多くの水が必要であることに加え、アーモンドの生産地で干ばつが問題になっているため環境に優しいとは言い難く、オーツミルクは環境に対してサステナブル（持続可能）な選択として脚光を浴びているというわけです。 植物性ミルクは手軽に必要な栄養素を摂れるのが最大のメリットですが、それに加え環境への影響も含めて選択する幅が増えているのはとても良いことですよね。 皆さんもスーパーで植物性ミルクを見つけたら、ぜひ手に取ってみてください。

ふれディア通信編集部

脳がツキツキ! 健康クロスワード



1	2 C			3
4			5	
	6	7 A		
8		9		10 D
11 B				

解答は別ページに載っています。

汗をかく時期、意識して摂取したいものといえば？

A~Dをつなげた言葉が答えです。

タテのカギ

- 他人を〇〇で使う。
- 飲料水または錠菓。 あなたはどちらを連想する？
- 焼き鳥に欠かせないアイテムです。
- 替え玉のこと。 代役や影武者とも。
- 縫い上げの効率アップ。 ボビンのセットも忘れずに。
- 散財して、消えるものといえば？
- 似たもの同士。 〇〇は友を呼ぶ。



ヨコのカギ

- 気象用語でも米菓でも使用される言葉です。
- ボールにタイヤに…。 様々なアイテムの原料になります。
- 上手に用いて、おいしく減塩！
- 青天の霹靂。 〇〇〇〇に水。
- 封印、デコレーション…。 ペタペタ貼ろう。
- 夜の街を彩る看板といえば？

