

④ アリノール

「ソイドリンク」

イソフラボンが豊富なことから、デイリーに飲んでいる女性も多い豆乳。こちらはイタリア産有機大豆100%、無調整。さらりとした癖のない飲みくちは、豆乳特有の香りが苦手な人でも試してみる価値あり！ 1000ml 500円。◎サラダボウル ☎06-6378-2117 www.organic-saladbowl.com

⑤ ブリッジ

「オーツドリンク」

オートミールやシリアルで知られるオーツ麦のドリンク。他飲料にくらべ食物繊維やたんぱく質を多く含んだ旨味が凝縮されているが、あっさりした後味が飲みやすい。イタリア・レッシーニ山麓の海拔450mから汲みあげた湧水を使用。1000ml 600円。◎ミトク ☎0120-744-441 www.31095.jp

⑥ アリノール

「オーガニックライスドリンク ビタリッツ ナチュラル」(プレーン)

伊北部で育った有機米を発酵させた飲み物。甘味料なしで生み出す自然な甘みは、発酵時に糖化したでんぷん質がもたらすもの。炭水化物が豊富で消化吸収がよく、チャイや紅茶にプラスする甘味料としてもぜひ。1000ml 580円。◎サラダボウル

① エコミル

右・「アーモンドミルク ストレート」  
左・「アーモンドミルク」

ビタミンE豊富でアンチエイジングの強い味方。ストレートはお菓子作りや料理に◎、アガベシロップがほんのりスイートなミルクはそのままどうぞ。右から1000ml 1058円、200ml 421円。◎ブレマ ☎0120-841-828 binchoutan.com/ecomil

② PACIFIC

「ヘンプミルク」

スーパーフードのヘンプ(=麻の実)が丸ごとドリンクに！植物性ミルクの中ではカロリーは高めだけど、必須アミノ酸、必須脂肪酸、ビタミン、ミネラル、食物繊維が驚異の好バランス。玄米シロップとヘンプのココが相まってクセになりそう。946ml オープン価格。◎オンガネジャパン ongane.co.jp

③ V-FIT

右・「発芽玄米ミルク(ローシュガー)」  
左・「発芽玄米ミルク」

タイ産オーガニック発芽玄米。ビタミンB1にミネラル、ポリフェノールが普通の玄米より多く、リラックス効果のあるGABAまで。ハードワークの合間の休息にも最適。各250ml 185円。◎アスブルンド ☎03-3769-0788 www.asplund.co.jp

# NON-DAIRY MILK

## 【植物性ミルク】

欧米では定着している植物性のミルク。その名のとおり植物から作られる飲料で、牛乳に比べてカロリーが低いことやアレルギーに悩む人の代替品として需要が高まったという背景が。そしてその大前提としてあるのは、チョイスの幅広さと高い栄養価。日本でも、スーパーフードブームやキッチンごはんを好む傾向が強まるなか、おいしく効率よく栄養バランスがとれる植物性ミルクは、人気急上昇中の模様！

