



クセになる味わいにハマる人続出！？ 気になる「植物性ヨーグルト」の魅力

撮影／菅原景子 取材・文／和栗恵



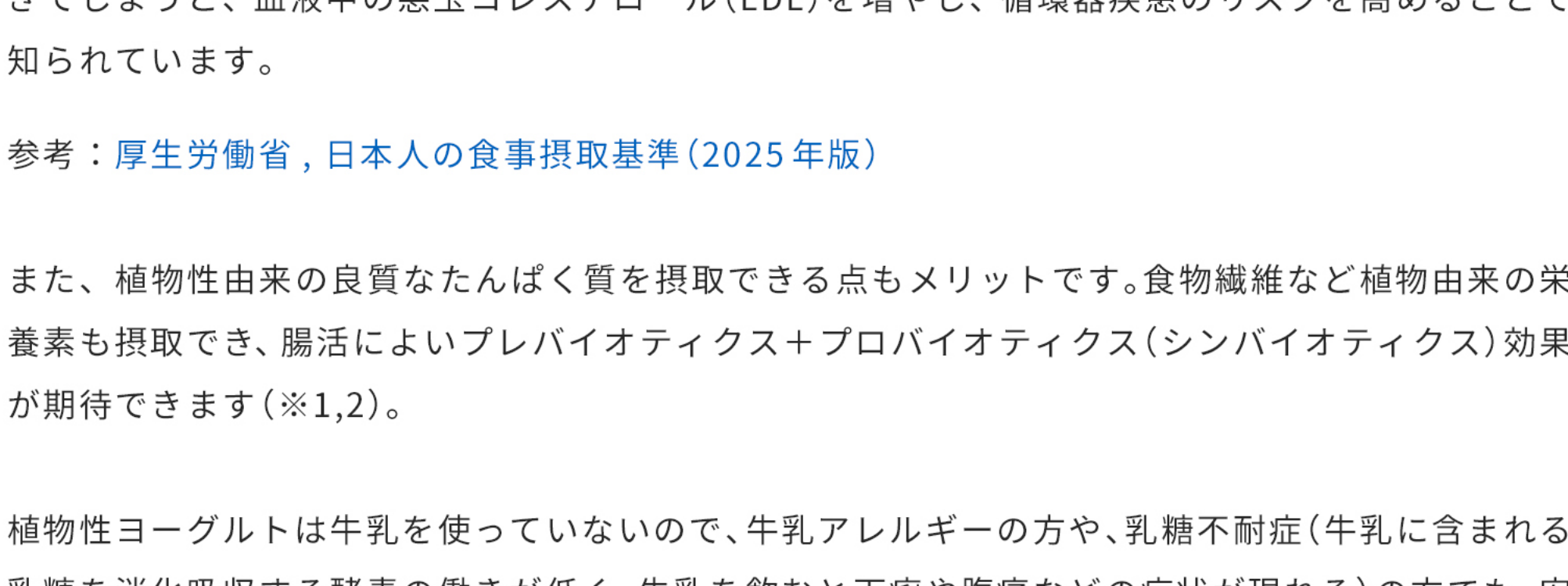
近年、コンビニエンスストアやスーパーマーケットで、その姿を見ることが増えた植物性ヨーグルト。しかし、「味の想像がつかない」「おいしいの？」という理由から、挑戦できずにいる方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、植物性ヨーグルトの魅力について、発酵・大豆製品の専門家である藤橋ひとみさんに伺いました。植物から生まれるヨーグルトには、どんなメリットが潜んでいるのでしょうか。

実は多彩&多才な 植物性ヨーグルト

植物性ヨーグルトはその名の通り、大豆やオーツ麦、アーモンド、ココナッツ、米などの植物性原料を使って作られています。原料によって味わいは変わりますが、牛乳由来のものより酸味が少なく、サッパリとした味わいであるといわれています。

「植物性ヨーグルトは、私たちにとってさまざまなメリットをもたらします」

そう語るのは、管理栄養士の藤橋ひとみさん。味噌や豆腐、発酵食品に詳しく、ご自身も植物ヨーグルトにハマっているそう。



20代の頃に辛いアトピーに悩み、食の改善により克服した経験を持つ、藤橋（ふじはし）ひとみさん。エビデンスのある確かな知識に基づき、ラクに手軽に続けられる健康的な食事を伝えるために『株式会社フードアンドヘルスラボ』を立ち上げ、美腸・発酵・大豆製品の専門家として活躍中。

「メリットとして挙げられる点の1つが、動物性ヨーグルトに比べて比較的低カロリーであること。そして、飽和脂肪酸がほとんど含まれていない点も大きなメリットです。飽和脂肪酸は多くとりすぎてしまうと、血液中の悪玉コレステロール（LDL）を増やし、循環器疾患のリスクを高めることで知られています。

参考：厚生労働省、日本人の食事摂取基準（2025年版）

また、植物性由来の良質なたんぱく質を摂取できる点もメリットです。食物繊維など植物由来の栄養素も摂取でき、腸活によりプレバイオティクス+プロバイオティクス（シンバイオティクス）効果が期待できます（※1,2）。

植物性ヨーグルトは牛乳を使っていないので、牛乳アレルギーの方や、乳糖不耐症（牛乳に含まれる乳糖を消化吸収する酵素の働きが低く、牛乳を飲むと下痢や腹痛などの症状が現れる）の方でも、安心して食べていただけます」

そして栄養面以外のメリットとして、植物性のものは動物性のものと比べ、環境負荷が低いこともわかっているのだから。地球にやさしい食べ物を選びたい人はぜひ、植物性ヨーグルトを手にとってみてください。

対してデメリットはどんなものがあるのでしょうか？

「デメリットは、たんぱく質やカルシウムの量が動物性のものと比べて少ないこと。価格が動物性に比べるとやや高く、入手しにくいという点でしょうか。また、腸が敏感な方には合わないこともあります。

原料によって風味が違い、慣れないと食べにくいという点は、デメリットかもしれません」

上記のようなメリット・デメリットを踏まえると、どのような方におすすめなのでしょうか。

「基本的にはすべての方におすすめしていますが、ダイエット中の方、コレステロールが気になる方、腸活をしたい方など、日々の食習慣の中により良いものを取り入れたいと考えている方におすすめです。動物性に比べて植物性たんぱく質を多くとっている食習慣の方が、死亡リスクが低い、つまり長生きであることが報告されています。

参考：Naghsbi S, et al. Dietary intake of total, animal, and plant proteins and risk of all cause, cardiovascular, and cancer mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ. 2020 Jul 22;370:m2412.

大豆（豆乳）を用いたヨーグルトは、女性ホルモンの一種であるエストロゲンと似た構造を持つ大豆イソフラボンが含まれているのも女性にうれしいポイント（※1）。他に、ヴィーガンの方、プラントベース志向の方にもおすすめです」

原料によって何が変わる？ それぞれの特徴をチェック

日本でよく目にするのは豆乳など大豆を原料としたヨーグルトですが、世界にはアーモンドやココナッツなどさまざまな植物を原料としたヨーグルトがあります。味の違いや健康面での機能性に違いはあるのでしょうか（※1,2）。

大豆ヨーグルト

「大豆を丸ごと使って作られるので、植物性たんぱく質、食物繊維やカルシウム、大豆イソフラボンを含み、特に葉酸、鉄、カリウム、マグネシウムが豊富に含まれています。発酵させることで一部の栄養素は消化吸収がよくなることがわかっています。大豆の恵みを余すことなくいただけるのがうれしいですね。

大豆の濃厚な味わいが魅力で、和風の甘味料と相性抜群。私のおすすめは、ヨーグルト100gにきなこ大さじ1、黒蜜小さじ1を加えた食べ方。朝食や間食にぴったりの、素敵な和スイーツになります」

豆乳ヨーグルト

「コンビニエンスストアやスーパーマーケット、ドラッグストア等で手軽に手に入れることができるのが、豆乳をベースにしたヨーグルトです。植物性たんぱく質を含みほか、大豆ヨーグルトと同様な栄養素が含まれています。

何よりのポイントは、他の植物性ヨーグルトに比べてクセが少なく食べやすいこと。はちみつやジャムなど、さまざまなトッピングをして楽しめます」

アーモンドミルクヨーグルト

「近年、人気上昇しているアーモンドミルクを使ったヨーグルトは、ナッツの香ばしさとサッパリとした後味です。『若返りのビタミン』とも呼ばれるビタミンEが豊富に含まれていて、牛乳や豆乳に比べると糖質が低く、美容意識の高い方から注目を集めています。

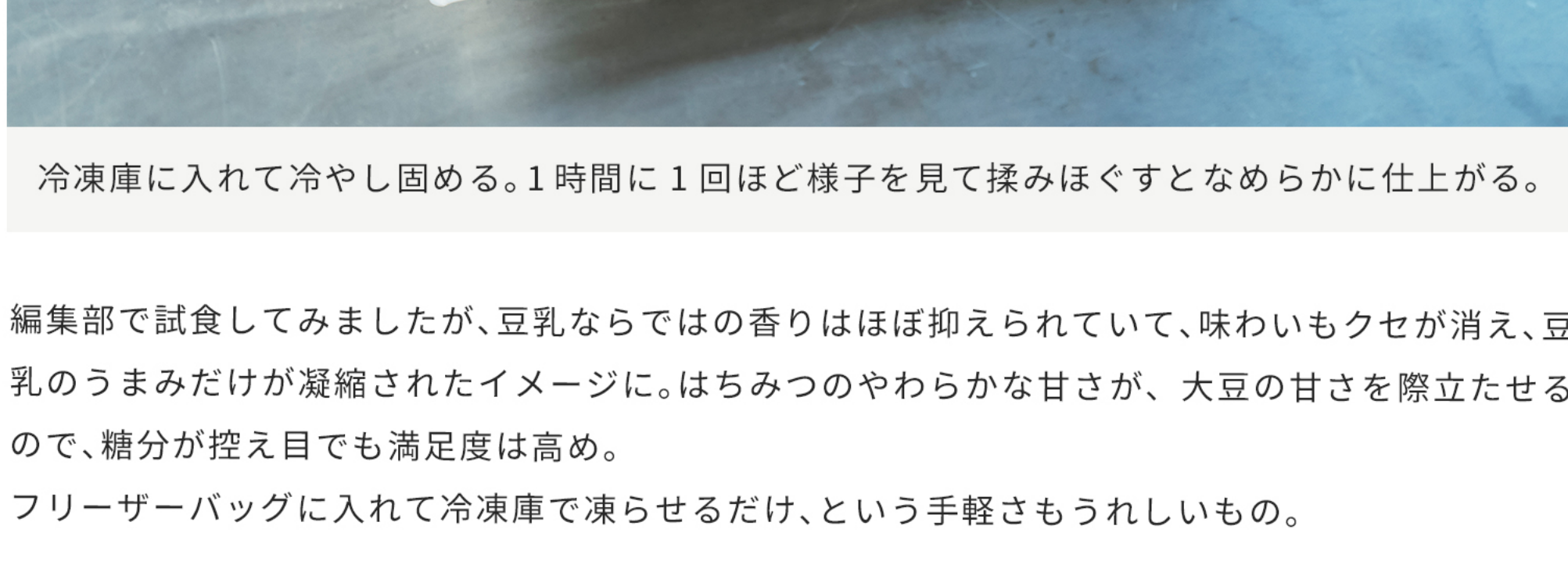
砕いたアーモンドをトッピングしてより香ばしさを高めると美味。冷凍ベリーとの相性も◎。トロピカルフルーツなど少しクセのあるフルーツとも相性抜群です」

オーツミルクヨーグルト

「植物ヨーグルト初心者におすすめなのが、オーツミルクを使ったヨーグルトです。イオンのプライベートブランドである『TOPVALU』から発売されているので、比較的手に入りやすいのが特徴。オーツ麦に含まれる水溶性食物繊維のβ-グルカンには血液中の悪玉コレステロールを低下させる作用があるとの報告があります。

参考：青江誠一郎、大麦β-グルカンの機能性について、日本食生活学会誌 第26巻 第1号 3-6（2015）

オーツ麦が主原料なので糖質は100gあたり10g程度とやや高めですが、食物繊維も含み、腸活にぴったり。クセが少なくやさしい甘さなので、砂糖などを加えず、そのまま食べてもおいしくいただけます」



「私がいつも食べているのは、豆製品メーカーとして名高いフジッコが発売している『まるごとSOYカスピ海ヨーグルト®400g』で、カスピ海ヨーグルトならではの独自のねばりと、酸味が少なくまろやかな味わいが魅力。大豆丸ごとの栄養を無駄なく摂れるのがうれしい。フジッコの公式通販で購入可能。

ヤクルトの『豆乳のカ プレーン無糖』もおすすめ。豆乳を生きた乳酸菌とビフィズス菌で発酵させたもので、大豆イソフラボンの消化吸収力が高いのが特徴。豆乳と食物繊維（イヌリン）のみというシンプルな原材料で、発酵感もしっかり。アレンジしやすい点も魅力です。

いずれも、全国のスーパーマーケットで購入が可能」

また『TOPVALU』の『Vegetive 豆乳ヨーグルト プレーン』は、金額も低めで買いやすいのがうれしい。ぜひ自分に合った植物性ヨーグルトを見つけてみてくださいね。

暑い夏におすすめ！ おすすめアレンジレシピ

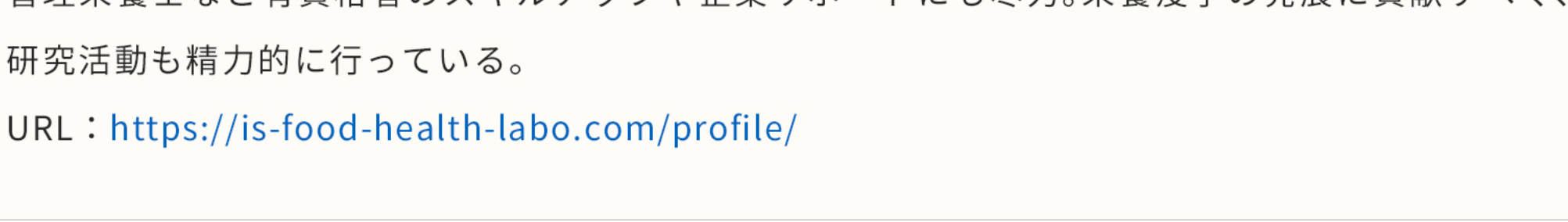
味や香りにクセがある植物性ヨーグルトは、どうしても好き嫌いがハッキリするもの。藤橋さんによれば「冷凍することでクセが抑えられ、おいしく食べることができます！」とのこと。さっそく、暑い夏を冷たくおいしくしてくれる、ヘルシーなアレンジレシピを教えてくださいましよ。

冷やすだけで簡単！SOYフローズンヨーグルト

材料

豆乳ヨーグルト	150g
はちみつ	大さじ1
レモン汁	小さじ1

手順 1



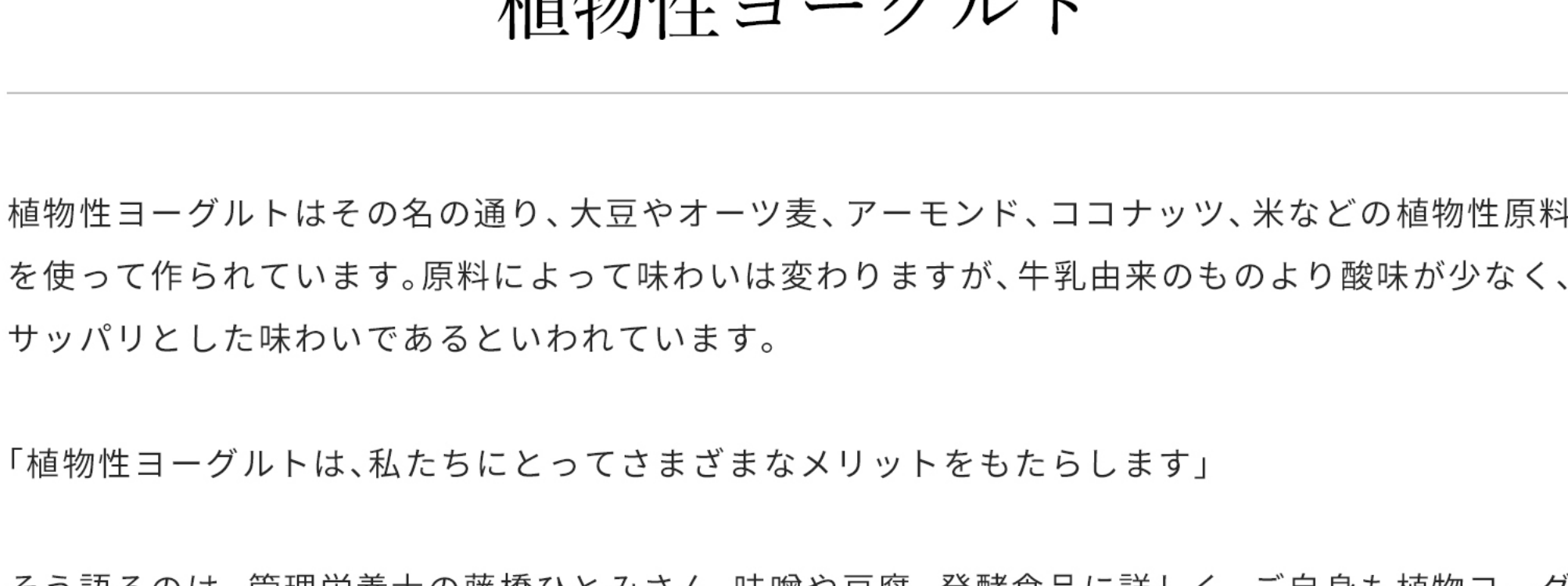
ジップ付きの袋に材料を全て入れて混ぜ合わせる。

手順 2

冷凍庫に入れて冷やし固める。1時間に1回ほど様子を見て揉みほぐすとめろめろに仕上がる。

編集部で試食してみました。豆乳ならではの香りはほぼ抑えられていて、味わいもクセが消え、豆乳のうまみだけが凝縮されたイメージに。はちみつのやわらかな甘さが、大豆の甘さを際立たせるので、糖分が控え目でも満足度は高め。フリーザーバッグに入れて冷凍庫で凍らせるだけ、という手軽さもうれしいもの。

いろいろな種類を試し、 自分のお気に入りを探してみよう



「植物性ヨーグルトは、原料によって香りや味わいが変わるのが特徴で、選ぶ楽しさも魅力の1つ。ぜひ、いろいろな種類を食べ比べ、トッピングでの味変も試し、皆さんのライフスタイルに合ったものを見つけ出してください。

お味噌汁に入れたり、お鍋にしたり、さまざまな料理との相性も◎。市販の植物性ヨーグルトを種にすれば、通常のヨーグルトのように自作することもできます。

食べることでたくさんの恩恵が受けられる、植物性ヨーグルト。クセがあるから……と敬遠してしまっては、もったいないですよ！」

※1 動物性・植物性ヨーグルトの栄養成分値は、下記の商品を参照しています。

動物性ヨーグルト：文部科学省、日本食品標準成分表（八訂）増補 2023 年，乳類／牛乳及び乳製品>/（発酵乳・乳酸菌飲料）/ ヨーグルト / 全脂無糖

植物性ヨーグルト：

フジッコ『まるごとSOYカスピ海ヨーグルト®400g』

ヤクルト『豆乳のカ プレーン無糖』

クレイティ『The アーモンドミルクヨーグルト』

TOPVALU『オーツミルクヨーグルト』

※2 各栄養素が「高い（豊富）」「含む」旨の基準は下記を参照しています。

消費者庁 食品表示法に基づく栄養成分表示のためのガイドライン

※100kcal 当たりを参照

INFORMATION

藤橋ひとみ

株式会社フードアンドヘルスラボ代表取締役。管理栄養士、医学博士。お茶の水女子大学にて食物栄養学を専攻。大手食品メーカーの商品開発業務やベンチャー企業にてマーケティング業務を経験し、独立。自身が最も大切にしている「科学的根拠に基づいた栄養学」の考え方を広めるため、栄養士・管理栄養士など有資格者のスキルアップや企業サポートにも尽力。栄養疫学的发展に貢献すべく、研究活動も精力的に行っている。

URL： <https://is-food-health-labo.com/profile/>