

報道関係各位

News Letter
 2017.03.24 Vol.2
 アーモンドミルク研究会

【首都圏 20代～50代の女性 600人に聞いた『アーモンドミルク』に関する調査レポート】

注目のヘルシードリンク『アーモンドミルク』

女性の約 8 割が名前を知っているものの正しく理解している人は、たった 13.5%

～誤解している人は 86.5%～

アーモンドミルク研究会は、首都圏に住む 20代～50代の女性 600人に、人気が高まる『アーモンドミルク』について、アンケートを実施しました。この度は、その調査結果をご報告いたします。

アメリカを中心にスーパーフードとして注目されるアーモンドをベースにしたアーモンドミルク。日本でもブームが始まっています。日本での発売から急速に市場は拡大し、2016年には37億円を突破しました。さらに、2015年はじめに、牛乳、豆乳に次ぐ「第3のミルク」としてアーモンドミルクやライスミルクが注目されはじめたことを契機に、市場は大きく拡大。店頭でも「植物性飲料/穀物飲料」の棚が出現し、存在感を示しています。

ビタミンEを豊富に含み、低カロリーであるアーモンドミルクは、美容や健康の観点から多くの女性たちにとってうれしいヘルシードリンクです。今回は、市場拡大している（＝多くの人々が飲みはじめている）『アーモンドミルク』について、女性が正しく理解しているのかを調査しました。その結果、認知率が高いにもかかわらず、アーモンドミルクを誤解している女性が多いことが明らかになりました。本レポートでは調査結果とともに、今さら聞けない『アーモンドミルク』についてご紹介します。

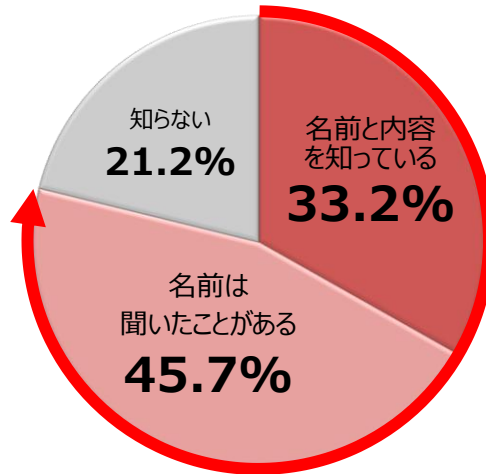
No	概要
1	女性の約8割が「アーモンドミルクを知っている」
2	約8割が知っているにもかかわらず、アーモンドミルクを誤解している人は「86.5%」!!!
3	正しい情報を知ると、女性の約3人に2人が「アーモンドミルクを飲んでみたい」と回答
4	< 調査総評 > 慶應義塾大学医学部教授 井上浩義 先生
5	祝！制定！ 5月30日は『アーモンドミルクの日』

調査概要			
期 間	2017年3月6日～3月8日	対 象	女性のみ
回答数	600人	エリア	首都圏在住(東京、埼玉、千葉、神奈川)
手 法	インターネット調査	機 関	株式会社クロス・マーケティング

■女性の約 8 割が「アーモンドミルクを知っている」

調査の冒頭で、アーモンドミルクについての認知率を調査した結果、**約 8 割(78.9%)の女性がアーモンドミルクを知っていることが明らかとなりました。**多くの女性に注目されていることがうかがえます。

Q : アーモンドミルクを知っていますか？ (SA, n=600)



※n 数を 100 分率で計算しているため、合算値が 100%を超えています。

■約 8 割が知っているにも関わらず、アーモンドミルクを誤解している人は「86.5%」!!!

高い認知率であることが分かった『アーモンドミルク』。アーモンドミルクがトレンドになりつつある中、正しく認識されているか、アーモンドミルクを知っている人に対して、知らなければ「誤解」となってしまう「〇×クイズ」で調査しました。

どちらが正しいと思いますか？「〇」か「×」で選んでください。(SA, n=473)

Q : アーモンドミルクは、アーモンドと牛乳を使用する飲料である

正解は「×」

不正解 : 39.5%

Q : アーモンドミルクは、アーモンドと水のみで作れる飲料である

正解は「〇」

不正解 : 54.5%

Q : アーモンドミルクは、アーモンドから抽出したシロップを使用した飲料ではない

正解は「〇」

不正解 : 47.7%

Q : アーモンドミルクは、牛乳よりもカロリーは高い

正解は「×」

不正解 : 36.0%

Q : アーモンドミルクは、豆乳よりもカロリーは低い

正解は「〇」

不正解 : 52.3%

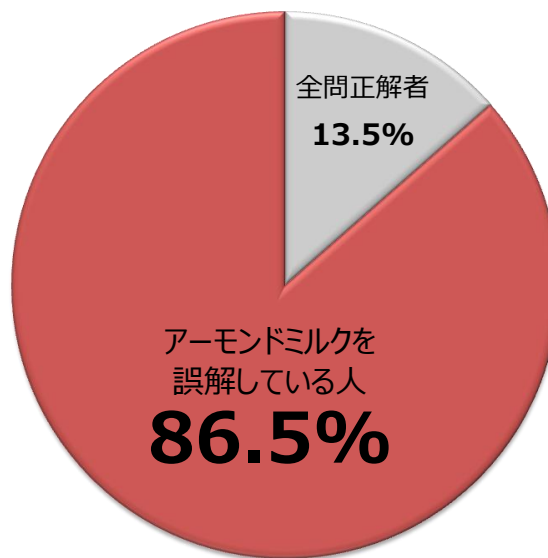
※前項で「名前と内容を知っている」、「名前は聞いたことがある」のいずれかを回答した全 473 人へ調査。

クイズの正解は「×、○、○、×、○」の順番ですが、この通りに、**全問正解した人はたったの「13.5%」に留まり、結果的に「86.5%」もの人が、アーモンドミルクを知っていると思いながらも誤解している**ことが明らかになりました。また、**39.5%もの人が「アーモンドミルクには牛乳が使用されている」と誤解していました。**

アーモンドミルクは、水に浸したアーモンドをミキサーなどで細かく砕き、こして絞った飲み物です。白い色をしているので、「アーモンドの入った乳製品？」と思う人もいるかもしれませんが、牛乳は使っていません。牛乳を飲めないアレルギー体質の方でも安心して飲むことができ、アーモンドの甘みやココを楽しむ飲料です。

その他にも、アーモンドの実のカロリーが高いという印象があるせいか、栄養満点な牛乳や同じ植物性飲料である豆乳よりもアーモンドミルクのカロリーが高いと誤解する人がいることが分かりました（成分比較表参照）。

アーモンドミルクを誤解している人の割合(n=473)



■参考：牛乳、豆乳との成分比較表

	アーモンドミルク (砂糖不使用)	牛乳 (普通牛乳)	豆乳 (無調整)
カロリー	28kcal	134kcal	92kcal
コレステロール	0mg	24mg	0mg
タンパク質	1.2g	6.6g	7.2g
カルシウム	140mg	220mg	30mg
糖質	1.0g	9.6g	5.8g

※それぞれ、200mlあたり

[出典]

アーモンドミルク：フルーティヤモンドの『アーモンド・フリーズ』砂糖不使用

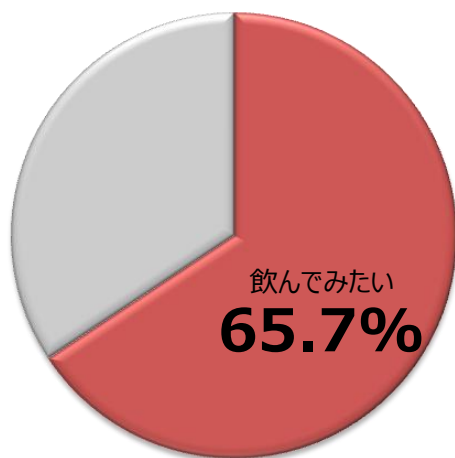
牛乳、豆乳：文部科学省「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」 ※糖質＝炭水化物－食物繊維で計算

■ 正しい情報を知ると、女性の約 3 人に 2 人が「アーモンドミルクを飲んでみたい」と回答

最後に、アーモンドミルクに関する正しい情報を呈示した上で、アーモンドミルクの飲用意向を尋ねたところ、約 3 人に 2 人 (65.7%) の女性がアーモンドミルクを「飲んでみたい」と回答しました。また、飲んでみたい理由 TOP5 は、1 位が 62.4% で「健康に良さそうだから」、2 位は「美容に良さそうだから」(56.9%)、3 位は「ビタミン E が多いから」(52.0%)、4 位「低カロリーだから」(49.7%)、5 位「美味しそうだから」(33.5%) という結果になりました。また、各世代別の 1 位を見ると、20 代が「美容」、30 代と 40 代が「健康」、50 代は「ビタミン E」と世代によって期待する内容は異なりました。

アーモンドミルクを飲んでみたいと思いませんか？

(SA, n=600)



飲んでみたい理由 TOP5

(MA, n=394)

順位	理由	100.0(%)
1位	健康に良さそうだから	62.4
2位	美容に良さそうだから	56.9
3位	ビタミン E が多いから	52.0
4位	低カロリーだから	49.7
5位	美味しそうだから	33.5

< 調査総評 > 慶應義塾大学医学部教授 井上浩義 先生



■プロフィール

医学博士、理学博士。九州大学理学部化学科卒業。同大学院理学研究科博士課程修了。専門は薬理学、原子力学、高分子化学。食と健康についての造詣が深く、企業や一般人向けのセミナーの講師を数多く務める。著書に『食べても痩せるアーモンドのダイエット力』（小学館）、『アーモンドを食べるだけでみるみる若返る！』（扶桑社）など。

アーモンドにはビタミン E、オレイン酸、食物繊維、ミネラルなどの栄養成分が豊富に含まれています。なかでもアーモンドのビタミン E 含有量は、全食品中でもトップクラス。ビタミン E は強力な「抗酸化作用」をもち、酸化ストレスから体を護ってくれます。また、この抗酸化の結果、血行促進作用など、若々しさを保つためのさまざまな作用が期待されており、ビタミン E は美と健康に欠かせないアンチエイジングビタミンなのです。さらにアーモンドは、老化の原因とされる糖化を防ぐ「抗糖化作用」が注目されており、「抗酸化」と「抗糖化」のWのアンチエイジング効果が期待できます。アーモンドの豊富な栄養素を効果的に吸収するためにはアーモンドミルクのように「液状」であることが良いという研究報告もされています。

今回の調査から、アーモンドミルクに対する誤解が多く（P.3）、正しい情報を伝えると、美と健康を期待する声が多いことがわかりました（P.4）。美と健康を意識する女性たちにとって、アーモンドミルクはその一助になると期待できますので、ぜひアーモンドミルクの魅力をもっと知っていただきたいと思います。

■ 祝！ 制定！ 5月30日は『アーモンドミルクの日』

アーモンドミルク研究会では、本調査結果をもとに「アーモンドミルクの魅力を正しく」お知らせしてまいります。ビタミン E を豊富に含み、低カロリーで美容や健康の味方になってくれるアーモンドミルクを、より多くの方々に飲んでいただき、ライフスタイルにも取り入れて欲しいという想いから、5月30日を『アーモンドミルクの日』として制定し、一般社団法人日本記念日協会 (<http://www.kinenbi.gr.jp/>) より、正式に認定されたことをご報告いたします。今年の5月30日は「アーモンドミルク」でお祝いしましょう！

【記念日の由来】5月30日：アーモンドミルクの日

アーモンドミルクの原材料であるアーモンドは、5月下旬から実がなり始めることから、アーモンドの実(3)が丸く(0 = ○)なる、実(3)が大きく(0 = Oオー)なる頃として、5月30日をアーモンドミルクの日とした。

■ アーモンドミルク研究会について

「アーモンドミルク研究会」のWEBサイトは、2017年3月1日にオープン。アーモンドミルク研究会では、ヨーロッパやアメリカなどの海外だけでなく、日本でも注目が集まっているアーモンドミルクのまだ知られていない効果やプロフィール、キレイもヘルシーもおいしくサポートする情報、最新のアーモンドミルク事情などをご紹介します。ぜひ、ご覧ください。



WEB サイトで情報発信中!!

<http://almondm-labo.jp>