

報道関係各位

News Letter

2017.12.01 Vol.10

アーモンドミルク研究会

【首都圏 20 代～50 代の女性 300 人に聞いた『ビタミンに関する意識調査』の調査レポート】

## 寒波到来、冷え本格化！ 血行の悪さを感じている 3 人に 2 人が"ビタミン E 不足" 冷えとりにはビタミン E が豊富な「ホットアーモンドミルク」がオススメ！

アーモンドミルク研究会は、来る 12 月 13 日（水）の『ビタミンの日※』に向けて、首都圏に住む 20 代～50 代の女性 300 人に対し『ビタミンに関する意識調査』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。

ビタミンは、体の調子を整えるのに欠かすことのできない栄養素ですが、人の体の中で作ることができなかつたり、作られても量が十分ではなかつたりする為、食べ物から摂る必要があります。ビタミンやミネラルが不足すると、「疲れやすい」「だるい」「気分が晴れない」「肌が荒れる」などの症状につながると言われています。

今回は、健康に必要不可欠であるビタミンに関して、首都圏 20 代～50 代の女性を対象に知識や意識の調査をしました。その結果、ビタミンの数に関する質問ではたった 5.0%の人しか正解できないなど、ビタミンについて**正しい知識を持っている人が少ない**ということが明らかになりました。“ビタミン E”は、「細胞での抗酸化作用。血流を促進する」などの効能があり、乾燥や冷えなどの悩み事が起きやすいこのシーズンに必須な栄養素にもかかわらず、主要ビタミンの中でも**効能についての認知度は最下位（71.0%の人が理解していない）**という結果になりました。そこで、本レポートでは調査結果と併せて健康に必要不可欠なビタミンの正しい知識やビタミン E を効率的に摂取できるアーモンドミルクについてご紹介します。

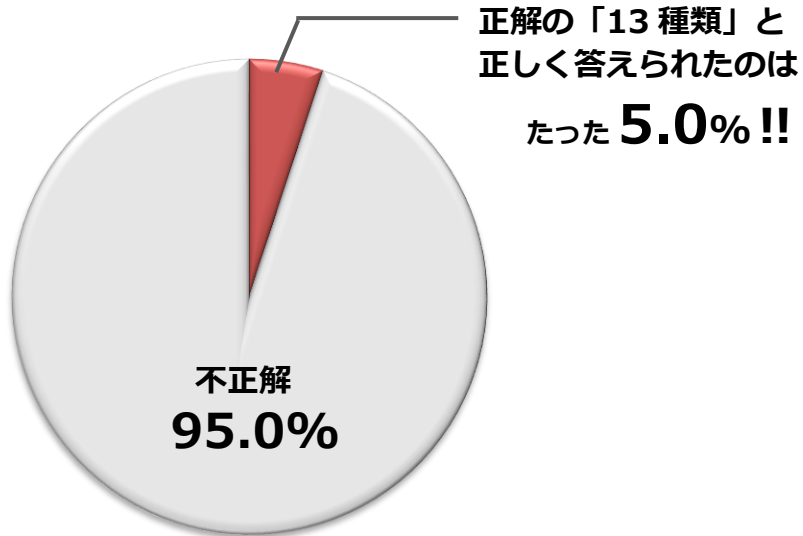
※ビタミンの日とは：1910 年 12 月 13 日に "世界で初めて発見されたビタミン"とも言われる「オリザニン（現在のビタミン B1）」を、鈴木梅太郎博士が学会で発表したことから「ビタミンの日」と制定された。

| No                         | 概要  |
|----------------------------|---|
| 1                          | 正答率わずか 5.0%！ヘルシーブームの一方で、実は知られていないビタミンの基本知識    |
| 2                          | 約 7 割の女性が誤解している！？"ビタミン E"の女性に嬉しい効能とは？         |
| 3                          | 血行の悪さを感じている 3 人に 2 人が"ビタミン E 不足"              |
| 4                          | 注目を集めるナッツの実力！ "ビタミン E"を摂る際のポイントは「粒よりアーモンドミルク」 |
| <コメント> 慶應義塾大学医学部教授 井上浩義 先生 |   |

## 1 : 正答率わずか 5.0% ! ヘルシーブームの一方で、実は知られていないビタミンの基本知識

首都圏に住む 20 代~50 代の女性 300 人に意識調査を実施しました。ビタミンが何種類あるのかを問う質問では、**正解の 13 種類と回答したのは全体のたった 5.0%で 95.0%もの女性が実はビタミンが何種類あるのかを知らないということが明らかになりました。**近年都内でもサラダ専門店などにみられるヘルシー志向の飲食店が数多く出店するなど、健康を意識した食事を摂取する女性は増えているようですが、まだまだ割合としては少なく、必要な栄養素を理解し、普段の食事で意識的に摂取できていない人も多いことが伺えます。

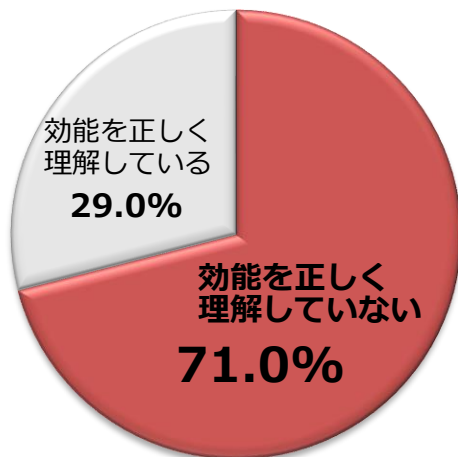
Q : ビタミンは何種類あると思いますか？ (NA, n=300)



## 2 : 約 7 割の女性が誤解している ! ? "ビタミン E"の女性に嬉しい効能とは ?

主要ビタミンの正しい効能の知識を確認するため、各ビタミンの効能を選択する質問をしました。骨の形成を助ける“ビタミン D”が最も正答率が高い 45.0%、続いてコラーゲンの合成に必要な“ビタミン C”が正答率 44.7%で高い結果となりました。**最も正答率が低かったのが“ビタミン E”で、71.0%もの女性が効能を知らない結果となりました。**ビタミン E は強力な抗酸化作用で老化防止、生活習慣病を予防する効果も期待できます。また、美肌、冷え・肩こり改善効果も期待でき、特に女性に嬉しいビタミンですが、その魅力については認識が低いことが明らかになりました。

Q : ビタミン E の効能について、正しいものをお選びください (SA, n=300)

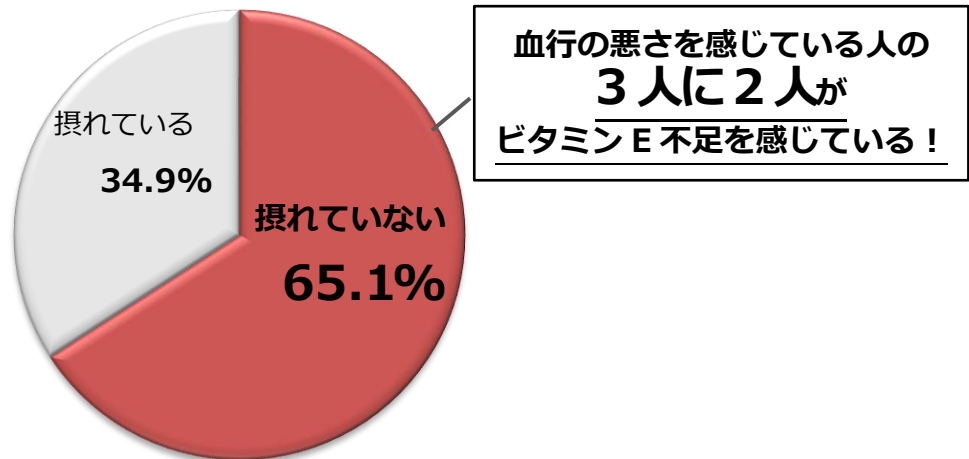


| ビタミンの効能について (抜粋) |                      |
|------------------|----------------------|
| ビタミン E           | 細胞での抗酸化作用<br>血流を促進する |
| ビタミン D           | 骨の形成を助ける             |
| ビタミン C           | コラーゲンの合成に必要          |

### 3：血行の悪さを感じている 3 人に 2 人が“ビタミン E 不足”

寒さが本格化する中、冷えなどの体の不調の原因となる血行の悪さとビタミン E の摂取量との関係性を調べました。すると、血行の悪さを感じている 179 人のうち、実に 3 人に 2 人がビタミン E を摂れていないと感じていることが分かりました。

Q：ビタミン E を摂れていると感じますか (SA, n=179)

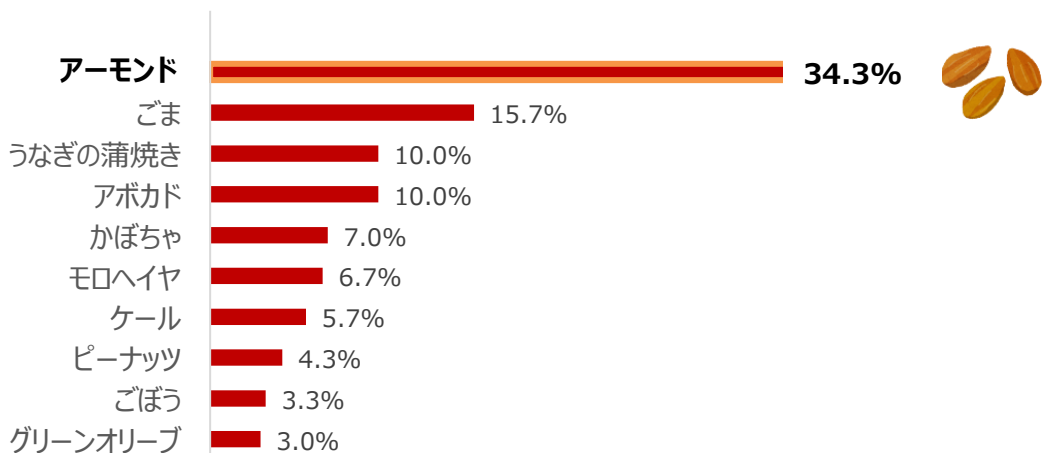


### 4：注目を集めるナッツの実力！ "ビタミン E"を摂る際のポイントは「粒よりアーモンドミルク」

ここまでビタミン E は効能の認知度が低く、さらに十分に摂られてもいないということがわかりました。しかし、どの食品に最も多く含まれているかという質問では、実際に全食品トップクラスにビタミン E を豊富に含むアーモンドが 1 位の 34.3%で、2 位のごま 15.7%と大きな差をつけて選ばれ、「ビタミン E = アーモンド」の認知度の高さが見受けられました。

ナッツの間食で暴飲暴食を防ぐダイエット方法やヘルシースナッキングが流行していることもあり、ナッツが大きな注目を集め、多くの有名人も SNS やブログでアーモンドを紹介するようになったことから「ビタミン E = アーモンド」ということを耳にする機会も多く、このような結果に結びついたのではないかと考えられます。このことから、含まれる食材の知識があっても、その効果効能を知らないで食べている人も多いのかもしれませんが。継続的に摂取することで、若返り効果も期待できる“ビタミン E”。実は、アーモンドを粒のまま食べるのよりも、すりつぶして水と合わせ、アーモンドミルクとして摂取することでより効果的に摂取することができます。血流促進による冷え防止の効果も期待できるので、この冬ホットアーモンドミルクを飲んでみてはいかがでしょうか？

Q：次の食品の中で、ビタミン E を最も多く含む食品を 1 つお選びください (SA, n=300)



## < コメント > 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）、『アーモンドを食べただけでみるみる若返る！』（扶桑社）など。

ビタミンは私たちにとって、とても重要な栄養素でありながらも、ほとんどは人体では作り出すことができないことから、食などを通じて、外から摂らなければ得ることができません。それぞれのビタミンが異なった役割を担っており、どれか一つを摂ればよいというものではありません。言い換えれば、一つひとつの役割を理解し、効果的に摂取することができれば、私たちのカラダを支えてくれる強い味方となってくれます。

今回、ビタミンの中でも「ビタミン E」の効能があまり知られていないことが明らかになりました(P.2)。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、この時期には嬉しい“冷えとり”などにも効果が期待できます。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。そんな、女性に嬉しいビタミン E を全食品の中でもトップクラスに含むアーモンド。間食で粒を食べる方も増えているように見受けられますが、粒よりも液状で摂取するとより栄養吸収効果が高まることが報告されています。ぜひ、アーモンドミルクで飲んでみてはいかがでしょうか。

### ■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ています。ぜひ、ご覧ください。



WEB サイト内では、  
**ホットアーモンドミルク**もご紹介！



WEB サイトで情報発信中!! <http://almondm-labo.jp>

| ビタミンに関する意識調査 概要 |                |         |                 |
|-----------------|----------------|---------|-----------------|
| 期 間             | 2017年7月22日～23日 | 対 象     | 20代～50代の女性      |
| 回 答 数           | 300人           | エ リ ア   | 首都圏             |
| 調 査 手 法         | インターネット調査      | 調 査 機 関 | 株式会社クロス・マーケティング |