

アーモンドミルク 研究会

夏場のスポーツ、熱中症対策にも！低カロリーで美容・健康にも嬉しい
「アーモンドミルク」のオススメポイント

アーモンドミルクが熱中症対策に効果的な理由とは？

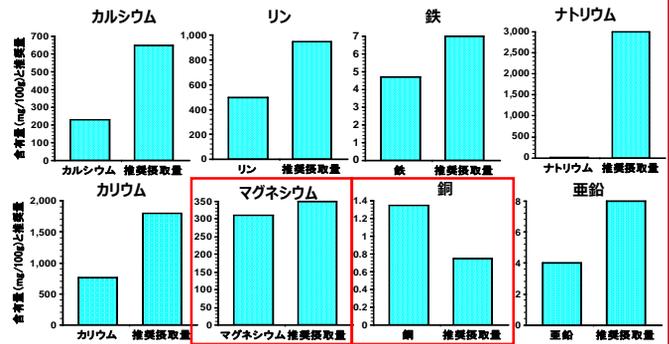
気温も急激に上がり、紫外線も強くなるこの季節、熱中症や夏バテ、お肌のトラブルに悩む女性も多いのではないのでしょうか。第3のミルクとして注目を集めるアーモンドミルクが、女性の健康・美容に関する夏のお悩み解決にオススメな理由をご紹介します。

①ミネラル豊富で熱中症対策に効果的！

汗を大量にかくと、体内の水分・カルシウム、マグネシウム、ナトリウムなどが失われてしまいます。そこに水分補給だけを行うと、血液中の塩分・ミネラル濃度が低くなり、様々な熱中症の症状が出現します。アーモンドミルクは水分と一緒に発汗によって失われてしまうミネラルやビタミン補うことができるので、熱中症対策に有効だと言われています。アーモンドをアーモンドミルクにすることによって、水分も一緒に補給できることは勿論、咀嚼力の弱い高齢者や子供でも栄養素をしっかり吸収することができるので、まさにこれからの時期にオススメの飲み物です。

point

ナトリウムは入っていないので、スポーツ時など必要に応じて少量の塩を加えるのもオススメです。



※グラフ左：アーモンド100gに含まれる含有量 (mg)
グラフ右：1日の推奨摂取量

出典：日本食品標準成分表2015 (七訂)

②しわ、しみ、たるみなどの肌の老化予防効果が期待できる

肌の老化には「酸化」と「糖化」が深くかかわっています。酸化が「サビ」なら、糖化は「焦げ」。体内の糖がタンパク質と結びつく現象で、コラーゲンなど肌の組織を劣化させてシワやたるみの原因をつくるほか、肌色を黄色くすんでみせてしまいます。アーモンドには、ビタミンEとオレイン酸その他の成分によって、抗糖化作用と抗酸化作用のWアンチエイジングの効果が期待できます。



③低カロリー、低糖質でコレステロール0

アーモンドミルクは牛乳、豆乳と比較して低カロリー、低糖質。さらにコレステロールゼロでヘルシーな飲み物です。また、乳糖のようなアレルギー物質を一切含まないことから、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ます。

●200mlあたりの成分比較

| | 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 | 30kcal | 134kcal | 92kcal |
| コレステロール | 0mg | 24mg | 0mg |
| 糖質 | 1.0g | 9.6g | 5.8g |

出典：アーモンドミルク→ブルーダイヤモンドの『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

この夏は健康にも美容にも嬉しいアーモンドミルクを試してみるのはいかがでしょうか。

「教えてくれたのは・・・」



慶應義塾大学医学部教授 井上浩義先生

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。

