

## 店頭やカフェで！令和も盛り上がる「アーモンドミルクの日」 多様化するアーモンドミルク製品と定番化する植物性ミルク 専門家が推奨！五月病対策には、体の中の炎症を減らす食事を

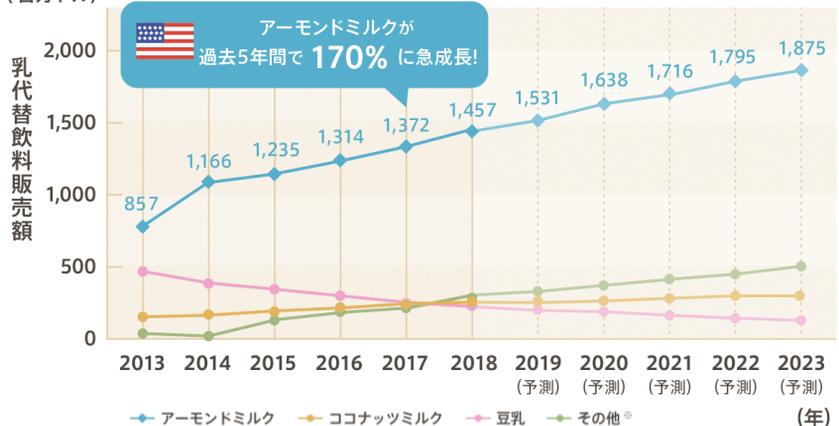
5月30日はアーモンドミルクの日です。今年は皮つきのローストを使用した製品や、植物性プロテイン入りのアーモンドミルクなどバラエティに富んだ製品が登場。女性に人気のヘルスコンシャスなカフェでも、アーモンドミルクメニューが登場し、アメリカ発の「植物性ミルク」のトレンドは日本にも定着しています。長年アーモンドミルクを愛用しているアスリート医師である黒田愛美先生に、この時期気をつけたい体調管理のポイントについてお話を伺いました。

### 植物性ミルクが定着したアメリカでは、6割がアーモンドミルクを選択している

アメリカではもともと宗教上や菜食主義など、なんらかの理由で牛乳を飲まない人のための代替飲料が豊富でした。近年ヘルスコンシャスな層を中心に、植物性の食品をベースに質の良い動物性の食品を適量食べる食事スタイル（Plant-based diet）が支持され、「植物性ミルク」が注目されるように。スーパーには豆乳やアーモンドミルクやライスマルク、オートミルクなど、乳製品ではない「デイリーフリーミルク」の棚が充実しています。

米国の調査会社ミンテルの調査によると、植物性ミルク市場は、2018年で23億ドルと見込んでおり、2013年から5年間で52%拡大しています。中でも成長著しいのがアーモンドミルク。植物性ミルク市場の64%を占めており、今後も拡大していくと予測しています。スーパーマーケットには、プロテインやマカを添加したものなど多様なアーモンドミルク製品が並んでいます。

(百万ドル)



### 令和の5月30日も『アーモンドミルクの日』！

5月30日は『アーモンドミルクの日』です。アーモンドの実(3)が丸く(0 = ○)なる、実(3)が大きく(0 = Oオー)なることとして、日本記念日協会に認定されました。今年は皮つきのローストを使用した製品や、植物性プロテイン入りのアーモンドミルクなどバラエティに富んだ製品が登場。大手スーパーでも店頭キャンペーンを予定しており、令和になってもアーモンドミルクは盛り上がりを見せそうです。

#### アーモンドミルクの日

下旬に実がなり始める

5月30日

実が丸く/大きく

一般社団法人日本記念日協会の認定



### 2019年春商品ニュース 第二弾



**野菜生活100 Smoothie**  
アーモンドミルク&いちごマキベリー Mix  
カゴメ株式会社  
店頭想定価格：170円前後  
容量：330ml  
2019年3月12日発売  
1/2日分の野菜を使用し、食物繊維とビタミンEがしっかり摂れる、自然な甘さと飲みごたえのベジタブルスムージー。



**アーモンドミルク (ALMOND MILK)**  
九州乳業株式会社株式会社  
希望小売価格：オープン価格  
容量：1000ml  
2019年4月1日発売  
皮付きアーモンドから作ったデイリーフリーミルク。女性研究員が開発。



**アーモンド・ブリーズ**  
ヘルシーサポートプロテイン  
ポッカサッポロフード&ビレッジ株式会社  
店頭想定価格：165円(税抜き)  
容量：330ml  
2019年5月20日発売  
1日分のビタミンE とカルシウムを含むアーモンドミルクに植物性プロテインを5,000mg配合。バナナ風味。

## 健康意識の高い、女性に人気の店で定番化する「アーモンドミルクメニュー」

### GOOD LIFE FACTORY (南青山)

おいしくてヘルシーなサラダが楽しめるGOOD LIFE FACTORY (南青山) では、期間限定で、ビタミンEがたっぷり補給できるアーモンドミルクの新しいドリンクメニューが2フレーバー登場しました。

#### アーモンドバナナシェイク 650円

バナナの香りとたっぷりのクラッシュアーモンドの食感が楽しい冷たいシェイク。小腹が空いた時にもおすすめ。

#### アーモンド抹茶シェイク 650円

濃厚な抹茶の香りと黒蜜の甘さがアクセントの和風シェイク



### Mr.FARMER (表参道・駒沢オリンピック公園など)

動物性のものを一切使わないヴィーガンメニューやグルテンフリーのメニューが楽しめるMr.FARMER。

アーモンドミルクを使ったヘルシーなパスタやスイーツを展開しています。



#### アボカドとキヌアの アーモンドミルクソース(パスタ)

1,390円(木更津は¥1,190)

※表参道店・木更津店のみ実施

玄米パスタを使用し、美と健康を意識した  
ヴィーガン対応のグルテンフリーのパスタ

#### 「いちごのアーモンドミルクプリン」

890円 ※全店実施

おいしくてヘルシーな完全菜食デザート



## 肌のトラブルは、体内で炎症が起きているせい。炎症を予防するにはアーモンドミルクを選択して

5月は紫外線も強くなってきて、シミだけでなく、肌のバリア機能が低下して、肌荒れ、かゆみ、乾燥、吹き出物などのトラブルが増えてきます。基本的に、肌にトラブルが生じているときは、体内に炎症が起きていると考えてよいでしょう。なんとなくだるい・いつも疲れている・朝起きれないといった、「五月病かも・・・」と思われる症状も、こうした身体の炎症が原因と考えられています。

診察では、まず炎症を誘発するような食品を摂らないようにアドバイスをしています。例えば、グルテンや乳製品などは、腸内で分解しにくいために、腸の炎症を招く可能性があると言われていました。また、免疫と抗炎症に働くビタミンDや、抗酸化作用のあるビタミンEの摂取を勧めています。私自身も、ビタミンEが豊富なアーモンドをおやつ代わりにしたり、アーモンドミルクを摂取してデリーフリーを5年前から実践しています。いとこのアメリカ人がアーモンドミルクを飲んでいるのを見て、なんとなく飲み始めたのがきっかけですが、自然と体が改善されるようになりました。

海外にはデリーフリーの製品がたくさんあり、ホテルやカフェなどどこでもアーモンドミルクを選択できます。身体の炎症は、肌にあられるだけでなく、運動のパフォーマンスを著しく下げるとも言われており、海外アスリートの多くは炎症の原因になるような食品を摂らないようにしています。

いつも元気で美しくいるために、口にするものはしっかり選んでいきたいものです。



自由が丘クリニック 美容外科・美容皮膚科・美容内科

### 黒田 愛美先生

「中からと外からの美容と健康」を信念に多方面で活躍するアスリート医師  
東京女子医科大学を経て、都内美容クリニックで院長を務めた経歴を持つ。現在は『中からと外からの美容と健康』を信念に、注入やスレッドリフト、レーザーなどを用いた外見へのアプローチと、予防医学や栄養学に基づく体の中へのアプローチの両面で「患者様の美と健康」を追求している。また、トライアスリート日本代表に選ばれたこともあり、2019年1月には文藝春秋より『アスリート医師が教える 最強のアンチエイジング食事術51 運動術26』を刊行した。ポトックス・ヒアルロン酸注入指導医。

