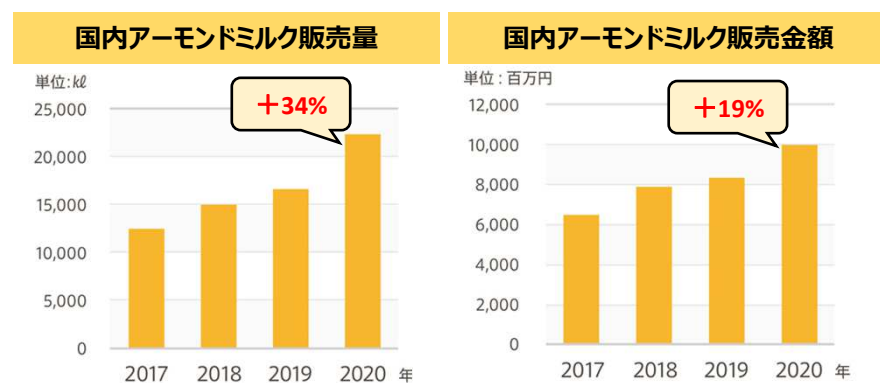


## オーツミルク、マカダミアミルクなど植物性ミルクを選べる時代が到来 アーモンドミルク市場が100億円を突破！ アーモンドミルクは、ミルクの中でもビタミンEなど栄養豊富で低カロリー

「アーモンドミルク研究会」は、2020年の日本国内アーモンドミルク市場動向を公開しました。ウズコロナによる健康意識の高まりや巣ごもり需要の影響で飛躍的に伸びました。さらにオーツミルクなど新たな素材が加わるなど、植物性ミルクへの関心が高まり、今年も市場が拡大していくことが予想されます。植物性ミルクに脚光が集まる今、ビタミンEが豊富で低カロリー、ヘルシーなアーモンドミルクの魅力を再発見してみたいはいかがでしょうか。

### 2020年はアーモンドミルクの販売量が前年比34%増、販売金額19%増

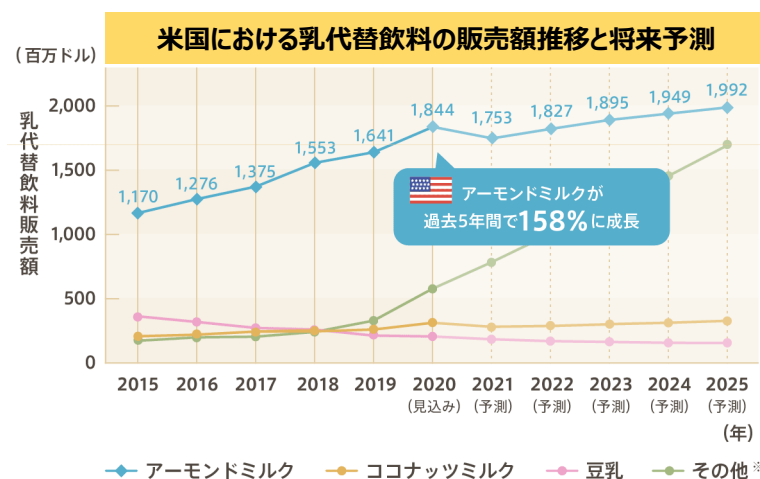


※業務用含む  
グラフを使用の際は  
「出典：アーモンドミルク研究会」と記載ください

実は昨年2020年は「プラントベース元年」と言われており、日本国内でも動物性食材を使わない、ハンバーガーやカップ麺など様々なプラントベースフードが登場しました。プラントベースとは植物由来の食品そのものや、それらを取り入れた食生活を指します。従来のベジタリアンやヴィーガンよりも限定的な印象が薄く、サステナブルの視点からも、プラントベースのカテゴリーが広がっています。カフェや外食のメニューにアーモンドミルクの導入が加速しています。

プラントベースの波はミルク市場にも到来し、昨年は国内でも大手メーカーからオーツミルクやマカダミアミルクが登場しました。豆乳やアーモンドミルクに加え、様々な植物性ミルクが選べるようになりました。**2020年のアーモンドミルク市場は、販売金額が100億円を突破して前年比19%増、販売量は2万2千kLで前年比34%増と飛躍的に伸びました。**コロナ禍での巣ごもり需要による影響だけでなく、ヘルシー志向やプラントベースフードへの関心の高まりなども、市場拡大の背景として考えられます。動物性をできるだけ摂らないヴィーガンの考えではなく、植物性をより多く取り入れていくプラントベースフードは2021年も広がっていくと考えられます。

### アメリカの植物性ミルク市場の63%はアーモンドミルクが占めています！



アメリカでも急速に植物性ミルク市場は活性化しています。アーモンドはもちろんのこと、オーツ麦やえんどう豆などがスーパーに並びます。もともとオートミールやシリアル、スムージーなど、ミルクを消費する食文化なので、健康意識や菜食主義など、なんらかの理由で牛乳を飲まない人のために代替飲料も豊富です。

英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、2020年で29億ドルと見込んでおり、2015年から5年間で154%成長しています。**特にアーモンドミルクは植物性ミルク市場の63%を占めており、アメリカでは植物性ミルクの定番です。**

## アーモンドミルクは、低カロリーでヘルシー。ビタミンEなど栄養豊富な植物性ミルクです。

アーモンドミルクにはどのような特徴があるのでしょうか？牛乳、豆乳、オーツミルクで、カロリーや栄養成分を比較しました。アーモンドミルクは他のミルクよりもカロリーが低く※、コレステロールゼロ、糖質も低いのが特徴です。牛乳は、動物性でカルシウム、豆乳はたんぱく質、オーツミルクは食物繊維が多く、一口にミルクと言ってもそれぞれ成分や特徴が異なるので、用途に応じて使い分けましょう。またアーモンドは、「天然のサプリメント」とも呼ばれており、栄養豊富なため、ビタミンEや、ポリフェノール、食物繊維、オレイン酸の効果が期待できます。

※加糖タイプの商品もありますので、パッケージにてご確認ください。

### 各ミルクの栄養成分表示

※コップ1杯(200g)あたり

	アーモンドミルク (砂糖不使用)	牛乳 (普通牛乳)	豆乳 (無調整)	オーツミルク (無糖タイプ)
エネルギー(カロリー)	39kcal	122kcal	88kcal	100kcal
コレステロール	0mg	24mg	0mg	0mg
タンパク質	1.0g	6.6g	7.2g	1.6g
カルシウム	60mg	220mg	30mg	—
食物繊維	3.0g	0g	0.2g	3.6g
糖質	0.9g	9.6g	5.8g	11.4g

【出典】アーモンドミルク：グリコ「アーモンド効果 砂糖不使用」、  
オーツミルク：日本コカ・コーラ社「GO:GOOD おいしいオーツ麦ミルク なめらかプレーン」  
牛乳、豆乳：文部科学省「日本食品標準成分表2020年版」（八訂）※糖質＝炭水化物－食品繊維で計算

### アーモンドに含まれる特長成分含有量



【出典】文部科学省「日本食品標準成分表2020年版」（八訂）



井上浩義 先生

慶應義塾大学医学部教授

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です。なかでもビタミンEは強力な「抗酸化作用」をもち、酸化ストレスから体を守ってくれます。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います。

主な成分が細胞の中に入っているため、粒のままのアーモンドより、それを粉砕したアーモンドミルクの方が、栄養成分の吸収率は高くなります。アーモンドミルクは硬いアーモンドを噛まなくてよいので、咀嚼が苦手な子どもや高齢者にも向いています。食物繊維が不足しがちな子どもや、血管の老化が始まる高齢者にもアーモンドミルクはおすすめです。



柴田真希 先生

管理栄養士

1981年、東京生まれ。女子栄養大学短期大学部卒業後、給食管理、栄養カウンセリング、食品の企画・開発・営業などの業務に携わり、独立。現在はお料理コーナーの番組出演をはじめ、各種媒体にレシピ・コラムを掲載する他、食品メーカーや飲食店のメニュー開発、プロデュースなどを手がける。著書に「太らない体をつくる！ スーパーミルク健康法」（小学館）など

アーモンドミルクは、他のミルクと比較して低エネルギー（カロリー）、低糖質、コレステロールゼロ。クセがなく、牛乳や豆乳のように加熱しても膜が張ったりしないので、手軽に普段の料理に取り入れることができます。また、乳糖を含まないので牛乳を飲むとお腹がゴロゴロする乳糖不耐症の方や、乳アレルギーの方も安心です。最近ではアーモンドミルクが健康にも良くおいしく続けられる飲料という認識が広がり、コーヒーなどに少し入れたり、スープなどに大量にこまめに使ったりするために大容量の1Lパックを購入している人も増えています。

## 2021年アーモンドミルク製品・キャンペーンご紹介

昨年はウイズコロナによる健康意識の高まりや巣ごもり需要で各社の売上も堅調でした。今年も各社より新商品や、リニューアル商品などが続々登場しています。2021年もアーモンドミルクから目が離せません。

### 江崎グリコ株式会社「アーモンド効果」

アーモンド効果 ほろ苦キャラメル味 (200ml) 135円

アーモンド効果 砂糖不使用 (1000ml) 486円

※いずれも希望小売価格 (税込)

1日分のビタミンE※1とたっぷりの食物繊維・カルシウムが摂れる飲料として、ご愛顧いただいている「アーモンド効果」は、幅広いお客様にあらゆるシーンでお楽しみいただけるようさまざまなフレーバーを展開してまいりました。今回は、そのラインアップにくほろ苦キャラメル味を新たに追加。スッキリとした甘みと後味のキャラメル味に仕上げることで、ちょっとした小腹を満たす「おやつシーン」で楽しんでいただけます。

※1「栄養素等表示基準値」より



5/31までプレゼントキャンペーン実施中  
<https://cp.glico.com/almond-2021spr/>

### 筑波乳業株式会社

無添加 濃いアーモンドミルク てんさい糖入り (125ml)

無添加 濃いアーモンドミルク 砂糖不使用 (125ml)

※いずれも希望小売価格149円 (税込)

国産で初めての無添加にこだわったアーモンドミルクシリーズから、2品目となる「無添加 濃いアーモンドミルク てんさい糖入り」が発売となりました。北海道産のてんさいから作られた国産の砂糖を使用し、毎日飲みやすい、やさしい甘さに仕上げました。また、「無添加 濃いアーモンドミルク 砂糖不使用」もパッケージリニューアルを行い、より分かりやすい、シンプルなデザインへと生まれ変わりました。



### ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社

アーモンド・ブリーズオリジナル/砂糖不使用 (1000ml)

※いずれも希望小売価格:378円 (税込)

アーモンド・ブリーズは「アーモンドミルク」における世界のリーディングブランド。米国・カリフォルニア州の契約農家で栽培・収穫されたアーモンドのみを使用し、アーモンド本来のおいしさを活かすため、すっきりとした甘さや香りを控えめにした味わいが特徴のアーモンドミルクで、本国アメリカやカナダをはじめ、イギリス、オーストラリア、南アフリカなどで販売され、世界中で愛されているアーモンドミルクです。



### マルサンアイ株式会社

毎日おいしいローストアーモンドミルク 砂糖不使用 (200ml/1000ml)

※希望小売価格 (税込) : 113円 (200ml) 、378円(1000ml)

ローストアーモンドペーストを使用した、香ばしく風味豊かで、ビタミンEたっぷりの砂糖不使用タイプのアーモンドミルクです。毎日おいしく飲み続けられるナチュラルですっきりとした味わいです。アーモンド含有量が2.5%でアーモンド感が高く、原材料にもこだわり、さらにおいしく仕上がりました。ローストアーモンドの香ばしい風味をぜひご賞味ください。

