

アーモンドミルク 研究会

熱中症やおうち疲れなど、この時期の不調に意識したいインナーケア 朝にアーモンドミルクを摂りたい理由とは？ 2021年流行スイーツ予想第1位※！台湾カステラにチャレンジ

夏に向けて注意したい熱中症や、外出自粛やテレワークによるおうち時間のストレスなど、この時期の不調に意識したいインナーケアについて専門家に話を伺いました。2021年流行スイーツ予想第1位※の台湾カステラをアーモンドミルクでヘルシーに楽しむポイントもご紹介します。 ※農林水産省2021年流行スイーツ予想

皮膚科専門医がオススメ！インナーケアにはアーモンドミルク

●おうち時間が増えた今だからこそ、インナーケアが重要

肌は常に紫外線などの外的なストレスにさらされていますが、昨今の外出自粛生活による内的なストレスも重なり、これまで以上に**インナーケアを意識することが美容や健康にとって重要**となります。十分に身体を動かすことができず、テレワーク等の座りっぱなしの状態が続くと、基礎体力や基礎筋肉量が落ち、血液の循環が悪くなってしまふことで様々な体の不調を引き起こします。

●抗酸化作用が高く、肌の老化を防いでくれるビタミンE

ビタミンEは、血流を改善して細胞のすみずみに栄養を行き渡らせ、細胞の生まれ変わりを促進します。これによって肌のバリア機能も高まるのです。また、**ビタミンEには肌の老化を防ぐ抗酸化の働きがあります。**ビタミンCと合わせて摂ることで抗酸化作用が高まるので、一緒に摂るのがオススメです。

●ビタミンEを手軽に摂るなら“アーモンドミルク”

ビタミンEはアーモンドで摂ることができます。栄養が豊富に詰まったアーモンドは、**細かく砕いてアーモンドミルクとして摂取したほうが、そのまま食べるよりも2倍体への吸収率がよくなる**ことが分かっています。糖質が少なく、コレステロールゼロなので、いつもの飲み物をアーモンドミルクに置き換えてみましょう。



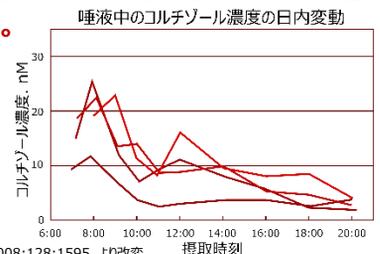
高瀬 聡子先生（皮膚科医、ウォブクリニック中目黒 総院長）

1995年、東京慈恵会医科大学を卒業後、同大学付属病院で皮膚科勤務を経て、2003年、自身のスキンケアブランド「アンブルール」を開発。2007年美容皮膚科クリニック「ウォブクリニック 中目黒」を開院し、総院長を務める。日本美容皮膚科学会会員、日本皮膚科学会正会員。

アーモンドミルクを飲むなら朝！ミネラル豊富で熱中症対策にも効果的！

朝の起床時は、ストレスホルモンと呼ばれるコルチゾール濃度が最も高くなるため、**抗酸化作用の高いビタミンEを多く含むアーモンドミルクは、朝摂るとより抗酸化作用を高めます。**

また、**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を補うことができるので、熱中症対策に有効**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、咀嚼力の弱い高齢者や子供でも栄養素をしっかりと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。

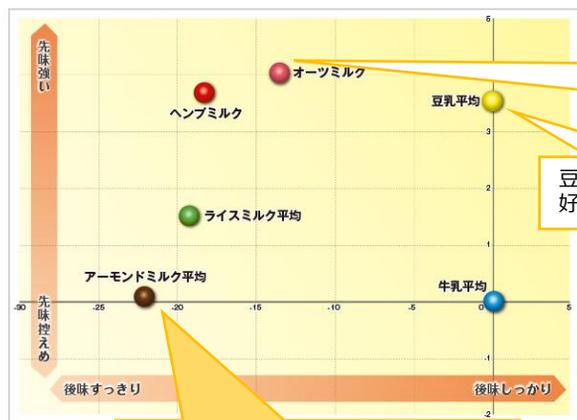


井上 浩義先生（慶應義塾大学医学部教授）

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。

アーモンドミルクは、すっきりした味わいで食材の味を引き立てます

味香り戦略研究所によると、アーモンドミルクは牛乳と比較すると、先味が控えめで後味のすっきりさが特徴です。日々の食習慣に取り入れやすく、強すぎない味わいは合わせる食材の味を引き立てるので、料理への汎用性が高いと考察しています。



オーツミルクは先味（口中での味わい）が強く後味（飲み込んだ後の余韻）は牛乳に比べればすっきり。

豆乳は先味も、後味も強く好き嫌いが分かれる味



アーモンドミルクは先味が控えめ、後味はすっきり。夏場でもごくごく飲める味

「植物性ミルク」うまみの先味と後味（余韻）

「植物性ミルクの中でも**アーモンドミルクは、先味が控えめ、後味はすっきり**という特徴があります。先味が控えめということは、味のインパクトが弱く、物足りない印象がある反面、料理に使用した場合は、**おとなしい食材とも合わせやすく、お互いの味を引き出すことができる飲料**です。アーモンドの香りが気にならなければ、繊細なお出汁などを使用する和食メニューにも使えます。コーヒーや紅茶などとも相性が良いです。後味がスッキリしているということは、ごくごく飲むことができるので、夏場の飲料にも最適です。」

味香り戦略研究所について

味覚センサーなどによる食品の味の数値化がコア技術。2004年9月の設立以来、分析した10万アイテムを超える食品の味覚データベースを基に、商品開発や品質管理、売場づくりといったコンサルティングを行うほか、独自のノウハウを基に味にまつわるセミナーや講演活動を行い、食品産業に貢献しています。

URL <https://www.mikaku.jp/>

2021年流行スイーツ予想第1位※の台湾カステラにチャレンジ！ アーモンドミルクでヘルシーに楽しもう！

なかなか外へ食事に出かけられない今だからこそ、おうちのティータイムは充実させたいですね。2021年流行スイーツ予想※によると、大流行したタピオカを筆頭に注目されている台湾スイーツとして、「ぷるぷる・ふわふわ・しゅわしゅわ」した食感が楽しめる台湾カステラが流行すると予想されています！アーモンドミルクでヘルシーに楽しめるポイントをご紹介します。

アーモンドミルクの台湾カステラ



材料（18cm角型 1台分）

- ・卵：6個
- ・ホットケーキミックス：150g
- ・アーモンドミルク：100ml
- ・グラニュー糖：80g
- ・太白ごま油（サラダ油でもよい）：80g

作り方

（下準備）

- ・18cmの角型にオーブンシートを敷き、オーブンを150℃に予熱する。

- ① 冷えた卵を冷蔵庫から出し、卵黄と卵白にわける。
- ② ボウルにサラダ油を入れて湯煎にかける。人肌に温まったらホットケーキミックスを加えて泡立て器で混ぜる。
- ③ アーモンドミルクは湯煎にかけるか、600Wの電子レンジで15～20秒加熱し、40℃くらいまで温める。②に温めたアーモンドミルク、卵黄を加えて泡立て器で混ぜ合わせる。
- ④ 卵白にグラニュー糖を少しずつ加えてハンドミキサーでメレンゲにツノが立つまで泡立てる。
- ⑤ ③の生地④のメレンゲの1/3を加えて泡立て器で混ぜ、残りのメレンゲの半量を加え、ゴムベラで生地を底からすくうように混ぜる。残りのメレンゲも同様に混ぜる。
- ⑥ 型に生地を流し入れ、型の底をテーブルにトントンと打ち付けて空気を抜き、生地をならす。
- ⑦ 天板いっぱいになるまで湯をはり、⑥をのせて水を加え、150℃(下段)で50～60分焼く。焼いたら、型から外し粗熱を取る。

2021年アーモンドミルク製品ご紹介

昨年はウィ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。3月に発売したくほろ苦キャラメル味はスッキリとした甘みと後味をキャラメル味に仕上げることでちょっとした小腹満たしに楽しんでいただけます。

※1 「栄養素等表示基準値」より



筑波乳業株式会社「無添加 濃いアーモンドミルク」

無添加 濃いアーモンドミルク てんさい糖入り (125ml) 149円

無添加 濃いアーモンドミルク 砂糖不使用 (125ml) 149円

※いずれも希望小売価格(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」

アーモンド・ブリーズ オリジナル (1000ml) 378円

アーモンド・ブリーズ 砂糖不使用 (1000ml) 378円

※いずれも希望小売価格(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」

毎日おいしいローストアーモンドミルク オリジナル (200ml/1000ml) 113円/378円

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) 113円/378円

※いずれも希望小売価格(税込)

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おいしく仕上げました。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。

