

## アーモンドミルク 研究会

## 健康効果に脚光！アーモンドミルク市場は前年比48%増、148億円に 枝豆・じゃがいも・オーツ麦など、様々な植物性ミルクが登場する中でも アーモンドミルクはおいしさと低カロリー、ビタミンEで人気の飲料に成長

「アーモンドミルク研究会」は、2021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。新型コロナにより生活者の健康志向が高まる中、オーツ麦などの穀類だけでなく枝豆・じゃがいもなど野菜から作られた新たな植物性ミルクが続々と登場しています。新素材食品への関心が広がり、カフェなどの外食需要も増え、今後も市場拡大が予想されます。そんな植物性ミルクの中でもビタミンEが豊富で低カロリーなアーモンドミルク。改めてその魅力を解説いたします。

テレビ効果でアーモンドミルク市場拡大！

2021年はアーモンドミルクの販売額が前年比48%増、販売量は37%増

国内アーモンドミルク販売金額



国内アーモンドミルク販売量

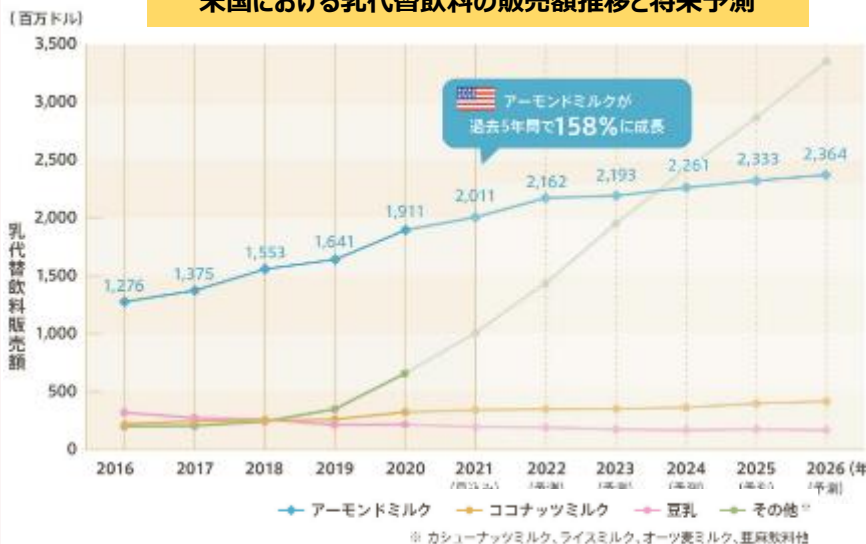


※業務用含む グラフを使用の際は  
「出典：アーモンドミルク研究会」と記載ください

「プラントベース元年」と呼ばれた前年に引き続き2021年もプラントベース食品が続々と登場し、植物性の食品に対して認知が広まった1年でした。中でも植物性ミルクは勢いがあり、健康意識の高い女性だけでなく、子供や男性の喫食も増えてきています。日本国内のメーカーで販売される植物性ミルクの種類も豊富になり、比較的簡単に購入・食事に取り入れることができるようになりました。植物性ミルクの中でも最も身近なものがアーモンドミルクではないでしょうか。アーモンドミルク市場は年々拡大を続けており、2021年には販売金額が前年比48%増で148億円の売り上げを突破。販売量としては37%増加で3万6千ℓと大幅な伸びを示しています。引き続き健康意識の高まりを受け、2022年もアーモンドミルク市場はさらに伸びていくことが予想されます。

## アメリカの植物性ミルク市場をけん引する、アーモンドミルク

米国における乳代替飲料の販売額推移と将来予測



アメリカでの植物性ミルク市場の展開は目覚ましいです。アーモンドミルクをはじめ様々な種類の植物性ミルクが並んでいます。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として植物性ミルクが豊富です。

英国の調査会社ミンテルの調査によると、植物性ミルクの市場は、2021年で36億ドルと見込んでおり、2016年から5年間で174%成長しています。中でもアーモンドミルクは植物性ミルク市場の56%を占めており、アメリカの植物性ミルクの定番となっています。

出典：Mintel Report: Dairy and Non-Dairy Milk: Incl Impact of COVID-19 - US - October 2020

# 様々な素材が登場し認知が広がる“植物性ミルク” 最近では『野菜ミルク』も

最近よく聞くようになった「植物性ミルク」。メーカー各社から様々な種類のミルクが登場しています。

- ① アーモンドミルク：アーモンドを原料とし、ビタミンEや食物繊維が豊富。
- ② オーツミルク：オーツ麦を原料とし、食物繊維が豊富。カフェにも登場している。
- ③ ライスミルク：米から作られる。一般には玄米から作られ、玄米ミルクともいう。
- ④ マカダミアミルク：マカダミアナッツを原料としており、苦みが少なく飲みやすい。

その他にも…

**ピスタチオミルク・ポテトミルク・かぼちゃミルク**など様々な植物性ミルクが登場しています。



## 植物性ミルクの中でも特に栄養が豊富な“アーモンドミルク”

数ある植物性ミルクの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。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、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(200mL)あたり

	アーモンドミルク (砂糖不使用)	オーツミルク (無糖タイプ)	ライスミルク (無添加)	マカダミア ミルク	牛乳 (普通牛乳)	豆乳 (無調整)
エネルギー	39kcal	100kcal	86kcal	63kcal	128kcal	92kcal
コレステロール	0mg	0mg	0mg	0mg	25mg	0mg
タンパク質	1.0g	1.6g	1.6g	0.6g	6.9g	7.6g
カルシウム	60mg	-	-	-	231mg	32mg
食物繊維	3.0g	3.6g	0.2g	3.6g	0g	0.4g
糖質	0.9g	11.4g	19.6g	1.2g	10.1g	6.1g

【出典】アーモンドミルク：江崎グリコ株式会社「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」  
ライスミルク：株式会社 福光屋「発酵ライスミルク」  
マカダミアミルク：キッコーマン「マカダミアミルク 砂糖不使用」  
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－食物繊維で計算

### アーモンドに含まれる 成分含有量



アーモンドにはビタミンE、ポリフェノール、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とポリフェノールは強力な「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。主な成分は固い細胞の中に入っているため、アーモンドの粒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。

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、原子分子、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カ』(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、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、プロテインと一緒に摂ったり、スープなどの料理に使ったりと、用途に応じて量を使い分けられる大容量の1Lパックを購入している人も増えています。

柴田真希 先生  
管理栄養士

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

## 2022年アーモンドミルク製品・キャンペーンご紹介

2021年はウイズコロナによる健康意識の高まりもあり、テレビ番組で、アーモンドミルクのダイエットと風邪予防効果について紹介されると、店頭でアーモンドミルクが品薄になるほど、各社の売上は好調でした。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。

### 江崎グリコ株式会社「アーモンド効果」

アーモンド効果 砂糖不使用 (1000ml) 486円  
※希望小売価格 (税込)

中国・台湾でも  
発売を開始

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提案をしてみました。「アーモンド効果」と同じ原料を使用し、アーモンドミルクのおいしさを活かした「アイスの実く濃いアーモンドミルク」と「アーモンドミルクカフェオーレ」も3月より全国で発売しています。

※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 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」は、健康志向の女性から大人気。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、やさしい甘さの味わいで、おやつ代わりに、小腹満たしにもおすすめです。「無添加 濃いアーモンドミルク 砂糖不使用」は、素材を引き立てるコクがあるので、お料理にもぴったり。HPでは、「濃いアーモンドミルク」をつかった、おいしくて手軽な様々なレシピが公開中です。



HPで動画  
公開中!

<https://www.tsukubadairy.shop/>

### 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。



業務用も  
リニューアル!

### 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。

