

## アーモンドミルク 研究会

## 5月30日はアーモンドミルクの日

### 認知率は85%! 女性のふたりに1人がアーモンドミルクを飲む時代に健康効果で選ばれる一方、アーモンドミルクに関する間違った認識を持つ人も多いことが判明

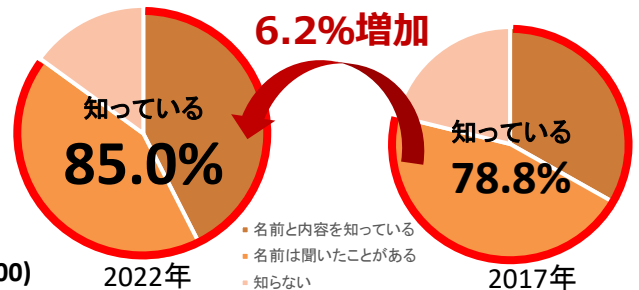
昨年から認知が広がり、さらに日常的な飲み物になっている植物性ミルク。スターバックスでは植物性ミルクカスタム（スターバックスラテのみ）が追加料金なしになったり、コンビニのカフェコーナーでアーモンドミルクラテが販売されたりと、我々にとって身近な飲み物になっています。そんな中、「アーモンドミルク研究会」は首都圏に在住の女性を対象にアーモンドミルクに関する実態調査を行ったところ、アーモンドミルクの日本市場への浸透していることが明らかになりました。



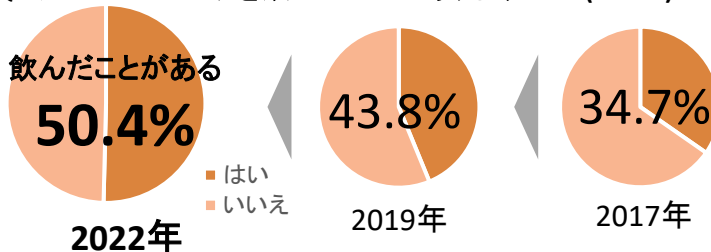
### アーモンドミルクの認知度と喫食率がアップ、国内でも浸透するアーモンドミルク

アーモンドミルクの認知度について、2022年現在でアーモンドミルクを知っていると回答した女性は全体の約85.0%に上りました。また、「アーモンドミルク研究会」では同様の調査を過去2回（2017,2019）実施しており、2017年と比較すると6.2%増加しています。アーモンドミルクの認知はここ数年でも大きく増えていることがわかります。

#### Q1.アーモンドミルクの認知度について (n=600)



#### Q2.アーモンドミルクを飲んだことはありますか？(n=600)

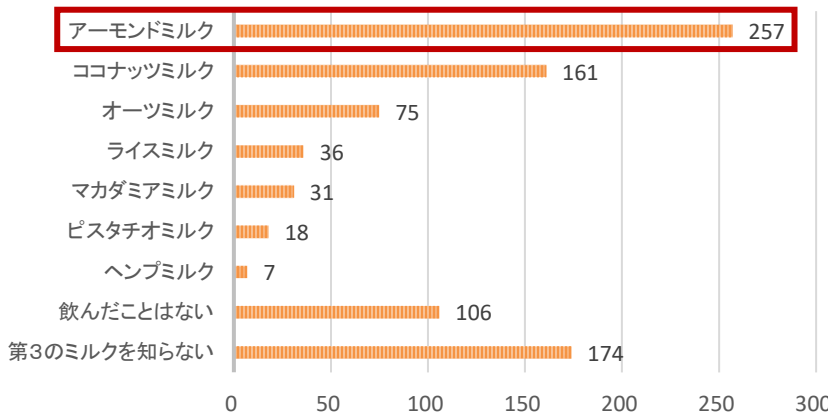


また、アーモンドミルクの喫食経験も2017年から徐々に増加しており、今回の最新の調査結果ではふたりに1人がアーモンドミルクを飲んだことがあると回答しました。（全体600名での調査）

### 第3のミルクの中でも最も飲まれているのは“アーモンドミルク”日本市場が拡大中

第3のミルクと呼ばれる植物性ミルクの中で喫食経験のあるものを聞いたところアーモンドミルクが堂々の1位となりました。また、2位以降のココナッツミルクやオーツミルクもかなりの割合で喫食経験があることが分かり、生活者の中での植物性ミルクの広がりが明らかになりました。さらにアーモンドミルク研究会が2022年4月に発表した国内のアーモンドミルク市場を見ても、前年比48%増の148億円と、市場が大きく拡大していることがわかります。

#### Q3. 第3のミルクの中で飲んだことがあるものはどれですか？(n=600)



#### 国内アーモンドミルク販売金額



※業務用含む  
※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

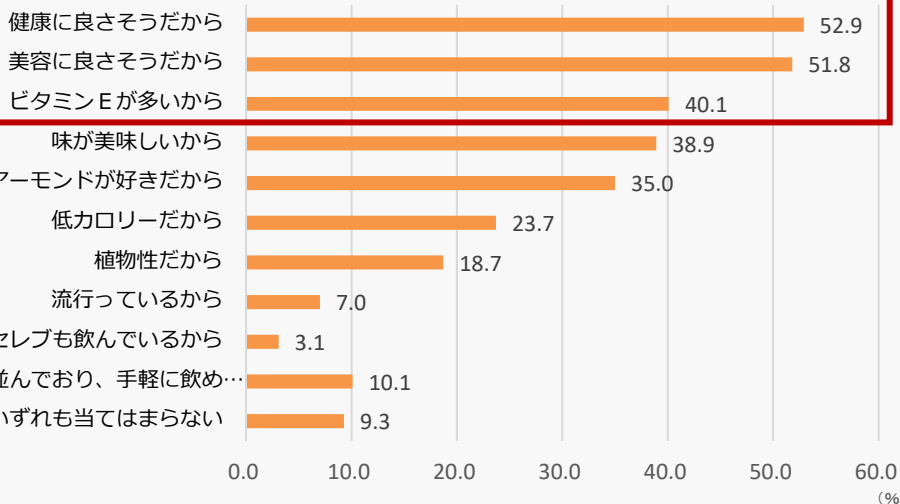
## アーモンドミルクを選ぶ理由トップ3は「健康・美容・ビタミンE」

生活者の暮らしに溶け込んできたアーモンドミルクですが、女性はアーモンドミルクをどんな理由で飲んでいるのでしょうか。調査結果によると「健康に良さそうだから」「美容によさそうだから」「ビタミンEが多いから」という健康な飲み物としての理由がトップ3に並びました。次いで「味が美味しいから」「アーモンドが好きだから」と飲みやすい味についての意見が多い結果となりました。健康価値だけでなく続けやすい美味しさも選ばれる理由かもしれません。

### Q4.アーモンドミルクを飲む理由として当てはまるものをお選びください。(n=257)



美容・健康  
ビタミンE  
のために  
飲んでいる  
女性が多い！

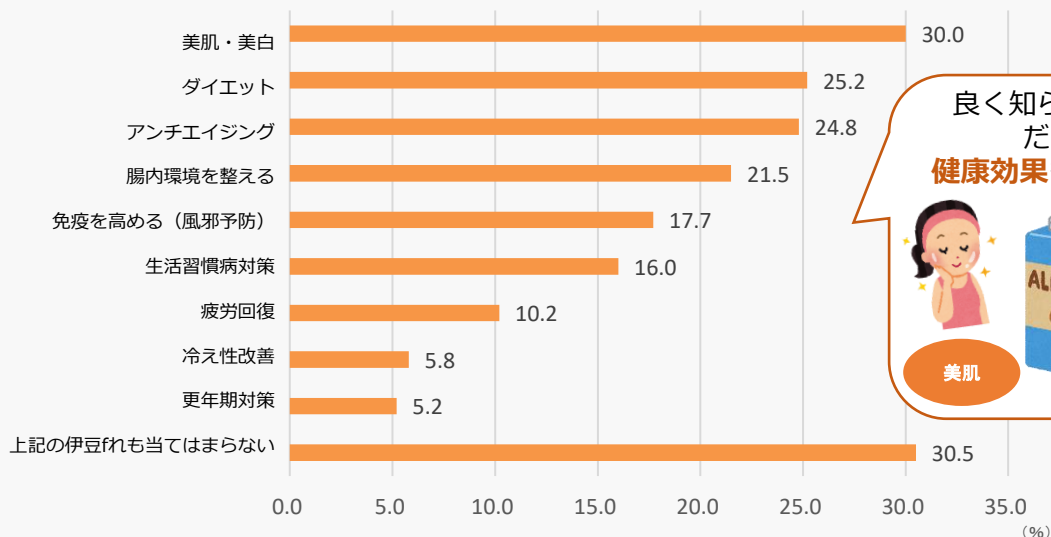


## 美白・美肌だけでなく免疫などの健康イメージも定着しつつある“アーモンドミルク”

また、調査対象全員にアーモンドミルクのイメージを聞いたところ「美肌・美白」や「ダイエット」「アンチエイジング」が上位に上がりました。どちらかという美容に効果的なイメージを持っている方が多いようです。

一方で「腸内環境を整える」「免疫を高める」といった健康効果のイメージも上位にランクインしています。

### Q5.アーモンドミルクに どんな健康／美容のイメージをお持ちですか。(n=600)



良く知られる美容効果  
だけでなく  
健康効果もランクイン！



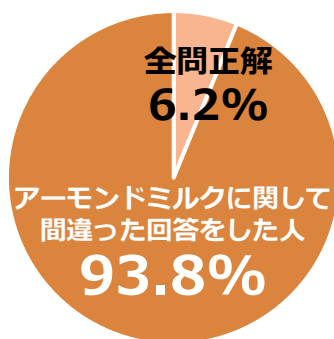
期間	2022年4月14日～15日	対象	女性
回答法	600人	エリア	首都圏在住(東京、埼玉、千葉、神奈川)
手法	インターネット調査	機関	株式会社クロスマーケティング

## アーモンドミルクの認知は進む一方、まだまだ間違った認識を持つ人も…

本調査ではアーモンドミルクについてどのくらい理解が進んでいるのか、クイズ形式の調査も行いました。全問正解できた人は全体の約6.2%と、大多数の人がアーモンドミルクについて何らかの間違った認識を持っていることが分かりました。

また、2017年からの経年での結果の変化を見ると、「アーモンドミルクは水とアーモンドからできている（牛乳やアーモンドを抽出したシロップが含まれているわけではない）」ことなどは正解率は上がっており、一定の範囲の情報に関しては正しい理解が進んでいることが分かります。中でも「アーモンドミルク（液体）として飲む方が、アーモンドの実を直接食べるよりもビタミンEの吸収が良い」ことに関しては75.2%の人が正解しています。一方で、「アーモンドミルクは豆乳よりも低カロリーである」「アーモンドミルクはコレステロールが0である」など、半数以上の人で、正しい認識が広がっていないことも明らかになりました。国内でもアーモンドミルク市場が広がる中で間違った認識のまま、生活に取り入れている人も多いようです。

アーモンドミルクへの  
認知クイズ正答率(n=600)



## アーモンドミルク研究会の先生方も認める“美容・健康”効果



井上浩義 先生  
慶應義塾大学医学部教授

### アーモンドミルクで栄養成分の吸収アップ！若々しさを保つ

アーモンドにはビタミンE、ポリフェノール、タンパク質、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、抗酸化の結果、免疫力をアップさせたり、血行を促進する作用など、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。

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。



高瀬聡子 先生  
皮膚科医  
ウォブクリニック中目黒総院長

### 紫外線の季節はアーモンドで肌の老化を防ぐ！

この時期にぜひ気を付けて摂って欲しい栄養素は、ビタミンC・Eです。ビタミンEには抗酸化の働きがあります。紫外線を浴びると、肌の奥に『活性酸素』と呼ばれる物質が発生して、シワやたるみなどの肌老化を招く原因となりますが、ビタミンEは活性酸素を減少させる物質であるグルタチオンを増加させ、活性酸素の悪影響から肌を守ってくれます。ビタミンCとEはあわせて摂ることで抗酸化作用が高まりますので、できるだけ一緒に摂るようにして体の内側からのインナーケアをしましょう。

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。

## 5月30日はアーモンドミルクの日！アーモンドミルクで美しく健康に

ここまでアーモンドミルクの日本市場への広がりや女性を対象にした実態調査の結果をご紹介します。

今月末の**5月30日**は『**アーモンドミルクの日**』です。5月の下旬は、アーモンドの実(3)が丸く(0 = ○)なる、実(3)が大きく(0 = Oオー)なるころとして、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。（一般社団法人日本記念日協会の認定）

アーモンドミルクの日

5月30日



実が丸く/大きく