

**進むアーモンドミルクの定番化！ふたりに一人が飲む時代。
定番レシピをアーモンドミルクに置き換えて夏を楽しく健康に乗り切る！栄養の専門家が解説。
7月22日は「ナッツの日」いつもの料理をヘルシーに！アーモンドミルク置き換えレシピを公開！**

アーモンドミルク研究会は、7月22日のナッツの日に向けてアーモンドミルク置き換えレシピを公開し、いつもの料理をもっとヘルシーにする提案をします。(アーモンドミルク研究会HP: <https://www.almondm-labo.jp/>)「アーモンドミルクに関する実態調査」から、2022年、ふたりに一人がアーモンドミルクを飲んでいることが明らかになりました。今、注目されているアーモンドミルクに置き換えるだけで、ビタミンEや食物繊維などの栄養を摂ることができます。今回はアーモンドミルクのアレンジレシピと栄養・健康価値をご紹介します。

ふたりに一人がアーモンドミルクを飲む時代。「そのまま飲む」という回答が 88.0%。

アーモンドミルク研究会は首都圏に在住の女性600人を対象にアーモンドミルクに関する実態調査を行いました。調査の結果、アーモンドミルクの喫食経験は2017年から徐々に増加しており、最新の調査結果によると、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いう実態が明らかになりました。また、江崎グリコ株式会社の調査による、全国の20～60代4,700名を対象にした『食生活とナッツに関する意識調査』からも、アーモンドミルクの飲用経験者の88%が「そのまま飲む」と回答し、5.9%が料理に使うと回答しています。



【調査概要】

- 調査タイトル：「アーモンドミルクに関する実態調査」
- 調査主体：アーモンドミルク研究会
- 調査機関：株式会社クロス・マーケティング
- 調査方法：インターネット調査
- 調査期間：2022年4月14日～15日
- 調査対象：首都圏在住 20代女性600名

【図12】「アーモンドミルクの使い方（複数回答）」

1位	そのまま飲む	88.0
2位	コーヒーに入れる	17.3
3位	グラノーラにかける	12.9
4位	料理に使う	5.9
5位	スムージーに入れる	4.3
6位	お菓子作りに使う	2.5
—	その他	0.4

※回答数：1,346名（アーモンドミルクを現在飲んでいる/過去に飲んでいたと答えた人）

※引用：江崎グリコ株式会社実施『食生活とナッツに関する意識調査』より

7月22日は、「ナッツの日」！「鰻も良いけどナッツもね」

ナッツは古代から保存食や供物として貴重なものでした。例えば、アーモンドの起源は古く、4000年以前の地中海沿岸地方のヨルダンといわれます。その後、中世頃までは高級嗜好品でしたが、現在は日常的な健康食品として広く好まれています。栄養バランスが良くミネラル分も豊富なナッツ類は、夏バテ対策に最適で、ビールとも相性ぴったりです。「夏にナッツ」「(土用の)鰻も良いけどナッツもね」の意味を込めて、日本ナッツ協会では、7（な）と22（つつ）の語呂合わせから、7月22日を「ナッツの日」としました。



※出典：『日本ナッツ研究会』
<http://www.jna-nut.org/>

【栄養の専門家が解説】定番レシピをアーモンドミルクに置き換えたら・・・！



柴田真希 先生
管理栄養士

いまだ飲用がメインのアーモンドミルクですが、定番メニューのカレー、そうめん、みそ汁にアーモンドミルクを代用したらどのようなメリットがあるのか、研究会の柴田真希先生に解説いただきました。

定番メニューにアーモンドミルクを使用すると、ビタミンやミネラル、食物繊維を手軽に摂取できます。また、豊富に含まれるビタミンEには抗酸化作用があるため、紫外線が気になる季節にぴったりです。塩分の摂りすぎでむくみが気になる人もアーモンドミルクを料理に使うとコクがあるので塩分を控えても、おいしく仕上げることができます。

女子栄養大学短期大学部卒業。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



アーモンドミルクでいつもの料理がもっとヘルシーに。置き換えレシピ3選！

①子どもから大人まで大好き！カレーの辛さを抑えて抗酸化力アップ

アーモンドミルクを使うことで、ビタミンEや食物繊維が摂取できます。さらにカレーの具材に、抗酸化作用のあるビタミンA(β-カロテン)やビタミンCを豊富に含むかぼちゃを入れると、アーモンドミルクのビタミンEとの相乗効果が期待できます。

お悩みポイント

- △カレーの辛さが苦手
- △同じ具材だと栄養の偏りが気になる

置き換えのメリット

- ✓ マイルドになるため辛さがやわらぐ
- ✓ ビタミンA(β-カロテン)やビタミンCが豊富な具材とビタミンEの相乗効果



ビタミンEで抗酸化力アップ！アーモンドミルクバターチキンカレー

【材料】(2人分)

鶏もも肉：1枚(250g)
かぼちゃ：100g
玉ねぎ：1/2個(100g)
(A)にんにく・しょうが(すりおろし)：各小さじ1
(A)ヨーグルト：50g
オリーブオイル：大さじ1/2
(B)トマト缶(ダイスカット)：1/4缶(100g)
(B)アーモンドミルク(砂糖不使用)：200ml
カレールー：2かけ
バター：15g
ごはん：2杯

【作り方】

(1)鶏もも肉はひと口大に切り、(A)に漬けてもみこむ。かぼちゃは小さめの5mm厚に、玉ねぎは粗みじん切りにする。
(2)フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、玉ねぎを入れて炒める。しんなりしてきたら鶏肉とかぼちゃを入れて全体に油がなじむまで炒める。
(3)(B)を加えて5分ほど煮込み、全体に火が通ってきたらカレールーを入れてとろみがつくまで3~5分煮込む。仕上げにバターを加える。
(4)ごはんに盛り付け、(3)をかける。

②夏はつい頼りがちなメニュー、そうめんを使用している“めんつゆ”を減塩

めんつゆをアーモンドミルクで割る事で、水よりコクが出て減塩に繋がります。通常の3倍濃縮のめんつゆを使用すると約200ml作るのに大さじ3~5杯のめんつゆが必要ですが、アーモンドミルクを使用すると大さじ1でもおいしく感じることができます。そうめんだけだと栄養が不足しがちですが、ビタミンEを補給できます。

お悩みポイント

- △栄養が不足しがち
- △めんつゆの塩分が気になる

置き換えのメリット

- ✓ ビタミンEや食物繊維などが摂取できる
- ✓ いつもは大さじ3~5杯のめんつゆが、大さじ1でもおいしく感じられる



アーモンドミルクのコクで減塩！ アーモンドミルクめんつゆ★そうめん

【材料】(2人分)

そうめん：2束
たまご：2個
おくら：6本(60g)
みょうが：2本(40g)
(A)めんつゆ(3倍濃縮)：大さじ2
(A)アーモンドミルク(砂糖不使用)：400ml

【作り方】

(1)たまごを8~10分ゆで、半熟のゆで卵を作る。おくらをさつゆで、輪切りにする。みょうがを輪切りにする。
(2)そうめんを袋の表示時間通りに茹でる。
(3)(2)の上に(1)のをせ、混ぜ合わせた(A)をつけていただく。

③みそ汁を夏向けアレンジで免疫サポート強化

「みそ」は発酵食品で善玉菌を増やす働きがあるため、腸内環境の改善に役立ち、免疫をサポートしてくれます。アーモンドミルクのビタミンEは、抗酸化力があるため、免疫機能の低下を引き起こす活性酸素の働きを抑える効果が期待できます。

お悩みポイント

- △みそ汁の栄養価をアップさせたい
- △和食にしか合わせられにくい

置き換えのメリット

- ✓ アーモンドミルクのビタミンEによる抗酸化力で免疫をサポート
- ✓ アーモンドミルクを使ったみそ汁はパンなどにも合わせやすい



発酵食品のみそにビタミンEをプラスして免疫サポート！ ツナと夏野菜の冷やしアーモンドミルクみそ汁

【材料】(2人分)

ツナ水煮缶：1缶
きゅうり：1本(100g)
ミニトマト：6個(60g)
大葉：4枚
(A)みそ：大さじ1
(A)白すりごま 大さじ1
アーモンドミルク(砂糖不使用)：400ml

【作り方】

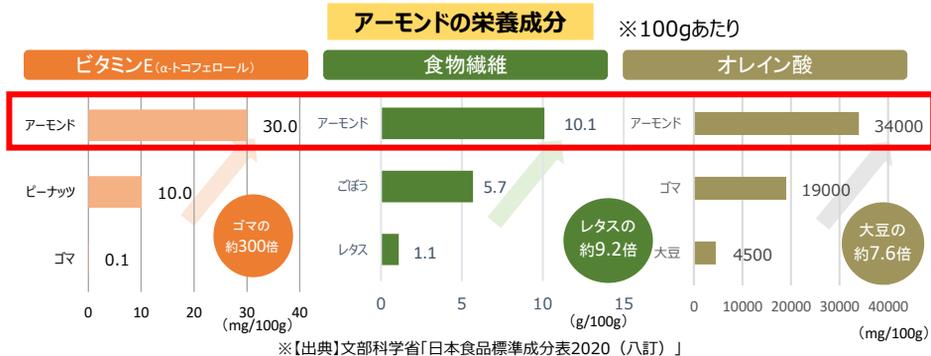
(1)きゅうりを輪切りに軽く塩でもみ込み、しんなりとしてきたら水洗いしてよく絞る。ミニトマトを縦4等分に、大葉をせん切りにする。
(2)ボウルにツナ缶を入れて(A)を入れて混ぜ合わせる。アーモンドミルクを少しずつ入れて溶き、(1)を入れる。



ナッツの王様、アーモンドの健康効果とアーモンドミルクの特徴をご紹介します！

アーモンドミルクの原料であるアーモンドは「天然のサプリメント」とも呼ばれている！

「天然のサプリメント」とも呼ばれるアーモンドには、ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。なかでも注目すべきは、**若返りのビタミンとも呼ばれるビタミンE**。強力な**抗酸化作用で老化の予防**に役立ち、**美容と健康の強い味方**になってくれます。また、腸内環境を整え、デトックス作用もある食物繊維もたっぷり。さらに、便秘の解消や、生活習慣病の予防効果も期待されている**オレイン酸**も豊富です。



アーモンドミルクは、低カロリー。食物繊維が取れてヘルシーな植物性ミルク。

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、豆乳はタンパク質、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ります。※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)	牛乳 (普通牛乳)	豆乳 (無調整)
エネルギー	39kcal	100kcal	128kcal	92kcal
コレステロール	0mg	0mg	25mg	0mg
タンパク質	1.0g	1.6g	6.9g	7.6g
カルシウム	60mg	-	231mg	32mg
食物繊維	3.0g	3.6g	0g	0.4g
糖質	0.9g	11.4g	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・コーラ株式会社「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-食物繊維で計算



熱中症対策に！栄養を効率的に摂るならアーモンドミルク

井上浩義 先生

慶應義塾大学 医学部化学教室 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）、「アーモンドを食べただけでみるみる若返る！」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に含まれています。大部分の成分が細胞の中に入っているのので、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。
- 栄養バランスがよく、少量でエネルギー補給できるため、スポーツ中や後に飲む飲料として適しています。また、カリウムも豊富なため、運動による老廃物を排泄させる働きもあります。さらに、アーモンドミルクにはちみつを加えて飲むとスポーツで失われた糖質も補給され、疲れからも早く立ち直れます。疲労回復飲料として提供している高級スポーツクラブもあります。夏場は水分と一緒にミネラルが摂れる飲料として、熱中症対策にもよいでしょう。
- 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。