

## 11月7日は立冬！冬はボディメイクのゴールデンシーズン プロテインをやめた人が半数以上と判明！アーモンドミルクでプロテイン生活を楽しもう！ ～専門家が推奨する、冬の「プロテイン+アーモンドミルク」生活～

来る11月7日は暦の上では立冬です。基礎代謝量が増える、ボディメイクのゴールデンシーズンである冬に向けて、アーモンドミルク研究会は、20代～50代男女800人を対象としたプロテイン摂取に対する意識調査を実施しました。専門家も推奨する、アーモンドミルクとプロテイン摂取によって、効率的に憧れボディを手に入れませんか。

### 冬がボディメイクのゴールデンシーズン！効率的にしなやかなカラダを手に入れよう

冬は痩せないというイメージを持っている方も多いかもしれませんが、実は1年で1番代謝が増える時期で、ダイエットに適した季節だともいわれています。人間は恒温動物であるため、体温を36度程度に保ちます。1年中体温を36度程度に保つために基礎代謝としてエネルギーが使われます。夏は少ないエネルギー消費量で体温をキープできるので基礎代謝は低めですが、気温が低い冬は、体温を上げるためにより多くのエネルギーを消費し、熱を生み出すとして、基礎代謝量が増えます。この季節にしっかり運動を行うと効率的なのです。

基礎代謝量の季節変動



※引用文献：島岡章 基礎代謝の季節変動について (日生気誌24(1):3-8,1987) (3)

### 基礎代謝が増える冬こそ、積極的なプロテインとビタミンEの摂取がおすすめ

基礎代謝とは体温維持、心臓や呼吸など、人が生きていくために最低限必要なエネルギーのことを言います。基礎代謝が高いと消費する総エネルギー量が増えて、運動をしなくても摂取した栄養をエネルギーとして消費できるようになり、脂肪が付きにくい健康なカラダになります。

しなやかなカラダづくりのためにはタンパク質が重要です。タンパク質は体の組織をつくる大事な栄養素の一つで、筋肉や髪、肌などの材料はもちろん、体のエネルギー源にもなります。効率よくタンパク質を摂取するためにはプロテインが有効です。

スポーツ後や筋トレ後にはビタミンEの摂取も重要です。ビタミンEの抗酸化作用が、激しい運動によって発生した過剰な活性酸素を除去し細胞へのダメージを軽減してくれます。また、ビタミンEには、毛細血管を拡張させて血流をよくする作用もあるので、筋肉痛の緩和作用が期待できます。

ビタミンEが豊富な食品として「アーモンドミルク」がありますが、私も昔からアーモンドミルクを愛用しており、プロテインと一緒に摂取することもおすすめです。



Zetith Beauty Clinic銀座 副院長／トライアスリート  
**黒田 愛美先生**

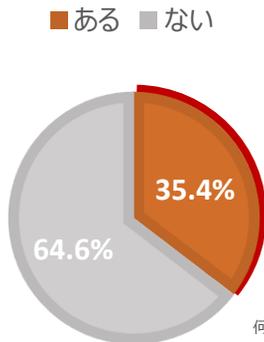
獨協医科大学医学部卒業後、東京女子医科大学内分泌乳腺外科に入学。2011年品川スキンクリニック新宿院の院長、2013年には同クリニック表参道院院長に就任。その後は予防医学と分子栄養学を改めて学び、美容外科、美容皮膚科、アンチエイジング内科の専門医として全国のクリニックで活躍している。体の内側と外側のアンチエイジング、両方に精通する医師として、多くの文化人、芸能人、アスリートからの信頼も厚い。2017年トライアスロン世界選手権日本代表選出。



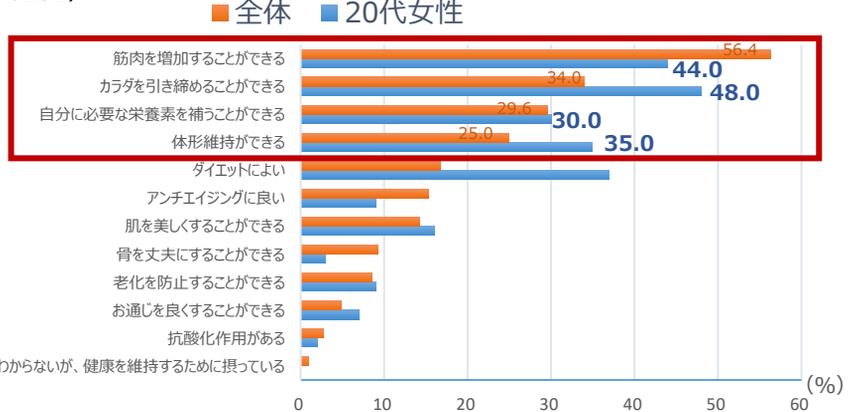
## 3人にひとりがプロテイン経験者。筋肉だけでなく、ボディメイクや健康維持に広がる！

今回の調査結果で、プロテインを飲んだことがある人が35.4%いることがわかりました。「筋肉を増加することができる」「カラダを引き締めることができる」「自分に必要な栄養を補うことができる」という理由でプロテインを飲んでおり、20代女性では、より「体形維持ができる」「ダイエットなどのスコアが高く、ボディメイク目的で取り入れていることがわかりました。健康意識の高い人や、栄養素摂取不足が気になる人などにも広がっているようです。

### プロテインを飲んだ経験 (n=3132)



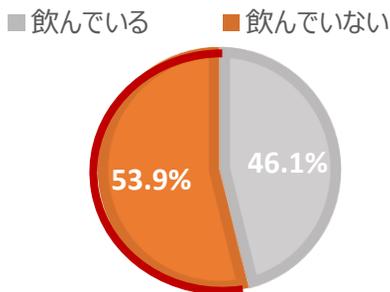
### プロテインを飲む理由



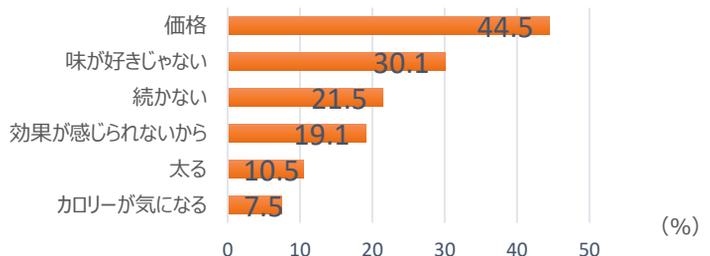
## プロテインをやめた人が半数以上いることが判明!? 悩みの多いプロテイン生活に提案する、「プロテイン+アーモンドミルク」

プロテイン摂取が広がる一方で、プロテインを飲んだことがあるけれど、使用を中止している人の割合が53.9%いることも明らかになりました。プロテインの悩みとして、「価格が高い」、「味が好みでない」「続かない」などがあげられています。そこで注目したいのが、黒田先生が提案する、アーモンドミルクとプロテインの組み合わせです。今回の調査では、アーモンドミルクで割って飲んでいる人は全体の6%と低いものの、実際に飲んでいる人に、理由を聞いたところ、「健康によさそうだから」という理由で飲むという声が多く、ほかにも、「おなかをこわさない」「味がまろやかになる」「味が美味しい」などの声があがりました。冬のゴールデンシーズンに向けて、「プロテイン+アーモンドミルク」で、美味しくヘルシーにプロテイン生活を楽しんでみてはいかがでしょうか。

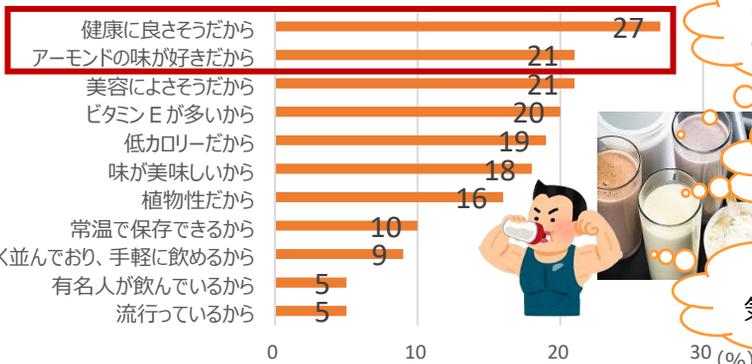
### プロテイン継続割合 (n=800)



### プロテインの悩み (n=800)



### プロテインをアーモンドミルクで飲む理由 (n=800)



**味と健康**  
のために  
飲んでいる人  
が多い！

植物性ミルクのため  
おなかをこわさない。

コクが増えて  
飲みやすくなる。

味の変化で  
気分転換できる！

第3のミルクの中でも店頭によく並んでおり、手軽に飲めるから



#### 【調査概要】

- 調査タイトル：「プロテイン摂取とアーモンドミルクに関する意識調査」
- 調査機関：株式会社クロス・マーケティング
- 調査期間：2022年10月14日～16日

- 調査主体：アーモンドミルク研究会
- 調査方法：インターネット調査
- 調査対象：全国 20代～50代男女800名

## アーモンドミルクは、低カロリー。食物繊維が摂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。プロテインをアーモンドミルクで割ることにより、ヘルシーに牛乳よりも食物繊維を摂取することができるため、美容や腸活にもおすすめな割り方となります。※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)	牛乳 (普通牛乳)	豆乳 (無調整)
エネルギー	39kcal	128kcal	92kcal
コレステロール	0mg	0mg	0mg
タンパク質	1.0g	1.6g	7.6g
カルシウム	60mg	-	32mg
食物繊維	3.0g	3.6g	0.4g
糖質	0.9g	11.4g	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」、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特長的な成分含有量



【出典】文部科学省「日本食品標準成分表2020年版」（八訂）

## 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

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。

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、疲労回復につながります。スポーツ時に、水分と一緒にミネラルが摂れる飲料としてもよいでしょう。

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。



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）、『アーモンドを食べるだけでみるみる若返る！』など。