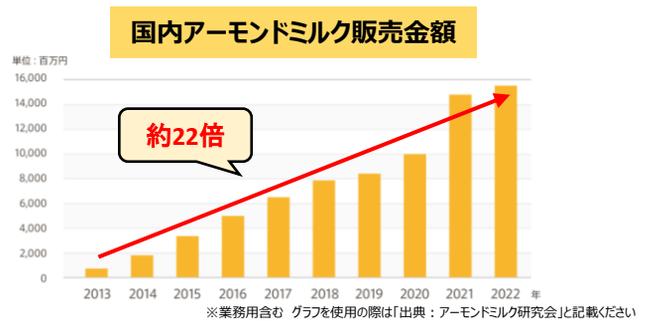


## アーモンドミルク 研究会

## 日本市場に誕生して、アーモンドミルクは10年！ 10年間で販売量は約30倍、販売金額は約22倍へと成長 今見直される、アーモンドの魅力は「健康」と「美味しさ」

今年がアーモンドミルクが日本市場に誕生してから10年の節目です。アーモンドミルクの健康価値や最新情報を発信する「アーモンドミルク研究会」では、10年間の日本国内アーモンドミルク市場動向を公開しました。販売量は約30倍に拡大しており、アーモンドミルクの健康価値やおいしさが日本人の嗜好やニーズに合ったため、日本市場に定着したと考えられます。アーモンドミルクの魅力である、健康価値と美味しさのポイントを専門家が解説します。

### 2023年は日本市場誕生10周年！ 10年間でアーモンドミルクの販売量は約30倍、販売金額は約22倍に



2013年にアーモンドミルクは日本市場に誕生して以降、10年間で販売量は約30倍に、販売金額は約22倍に拡大しました。小売市場での拡大は2014年から200ml登場。アーモンドプリーズとアーモンド効果が時を前後して発売され、2015年からは消費者の支持を受け1Lが発売されました。2017年からは市場拡大を受けて、缶、プラカップ、PETボトルなど多様な飲用シーンや販売機会に合わせて製品が多様化しました。

業務用としては2013年から筑波乳業が販売しており、業務用が拡大してきたのは、2017年にスターバックスが採用した頃からでした。当初は期間限定の提供でしたが、後に定番となり、その他コーヒーチェーン店でも広がるようになりました。

### アーモンドミルク導入から現在まで

- 2013年8月 「グリコ アーモンド効果」地域限定販売
- 2013年9月 筑波乳業「現・濃いアーモンドミルク」業務用販売開始
- 2013年10月 「ブルーダイヤモンド アーモンドプリーズ」200ml発売
- 2014年4月 「グリコ アーモンド効果」200ml発売
- 2015年 「第3のミルク」としてライスマルクとともに紹介される  
市場拡大し、大型1Lサイズが発売される
- 2017年 スターバックスなどの大手コーヒーチェーンなどで期間限定で導入
- 2018年 PB発売や業務用も拡大
- 2020年 大豆肉の発売など植物性食品市場が注目を集め、普及し定着化  
スターバックスで定番化
- 2021年 テレビ番組で取り上げられ、急拡大
- 2022年 都内セブンイレブンにて「アーモンドミルクラテ」限定販売



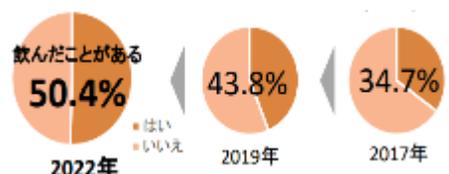
### 健康と美味しさを背景に、女性の2人にひとりが飲んでいるアーモンドミルク

市場拡大の背景には、アーモンドミルクの健康価値・料理への応用のやすさが関係しています。

「アーモンドミルク研究会」が昨年首都圏に在住の女性600人を対象に行った、アーモンドミルクに関する実態調査によると、女性のふたりに1人がアーモンドミルクを飲んだことが分かっています。10年間で着実に日本市場に浸透してきている様子が伺えます。

#### Q アーモンドミルクを飲んだことがありますか？

(n=600)



## いま見直されるアーモンドの魅力① 健康価値

アーモンドミルクの主原料のアーモンドは、栄養価が高く、様々な健康効果が期待されています。最新の疫学研究や追跡研究で、アーモンドミルクが細胞に働きかける効果や、長寿との関係性が解き明かされるようになり、改めてアーモンドの効果に注目が集まっています。最新のアーモンドに関わる、キーワードをご紹介します。



### ウロリチンとサーチュイン遺伝子

アーモンドに含まれるエラグ酸が腸内細菌によって、「**サーチュイン遺伝子**」のひとつである**SIRT1**を活性化させる「**ウロリチン**」という物質に変換されます。サーチュイン遺伝子は、活性酸素によって損傷したDNAを修復してくれるサーチュイン酵素を生み出すとともに、抗炎症効果も期待されています。つまり、**サーチュイン遺伝子は活性化されることでこうしたアンチエイジング効果を持つ**ことから、長寿遺伝子とも呼ばれており、細胞を元気にしてくれるのです。



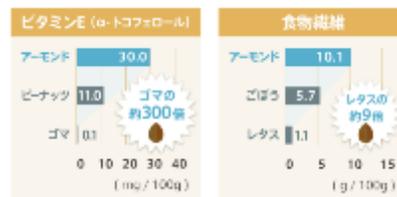
### 長寿の地域ブルーゾーン

心臓病、糖尿病、ガンなどの慢性疾患の発生率が低く、「**健康で長寿な人々が数多く居住する地域**」のことを指す「**ブルーゾーン**」という言葉が注目されています。長寿地域に育まれた人たちの食生活の共通点として、ナッツ類を食べていることがあげられます。長寿地域のひとつ、**カリフォルニア州ロマリンド**は、ナッツ類もたくさん食べており、2001年にJournal of the American Medical Associationで発表された研究によると、普段の食生活にナッツ類を取り入れることで、寿命が1.5~2.5年延びると報告されています。



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**。

### アーモンドに含まれる成分含有量



【出典】文部科学省「日本食品標準成分表2020年版」（八訂）

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。

## 見直されるアーモンド魅力② おいしさ・料理への活用

アーモンドミルクは飲む目的以外に、牛乳の代替として、料理に使用されています。アーモンドミルクの味の特長として、食材との相性の良さがあげられます。先味が控えめ、後味はすっきりという特徴があり、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ます（※味香り戦略研究所出典）。繊細なお出汁などを使用する和食メニューにも使え、コーヒーや紅茶などとも相性が良いことから、定番料理への置き換えも行われています。※<https://www.facebook.com/Ajikaori/posts/5524867710921319>



アーモンドミルクは、牛乳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、用途に応じて量が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

## 2023年アーモンドミルク製品・キャンペーンご紹介

2022年はテレビ番組等メディアでの紹介による影響も続き、大容量タイプと砂糖不使用タイプが拡大し、アーモンドミルクの売上は各社好調でした。アーモンドミルク誕生10周年の2023年は、オーツミルクなどの植物素材とのブレンドタイプや、食物繊維を訴求した新商品など多彩な商品が登場し、店頭が賑やかになりそうです。

### 江崎グリコ株式会社「アーモンド効果」

アーモンド効果 シリーズ (200ml/1000ml)

※いずれも希望小売価格(税込) : 149円(200ml)、538円(1000ml)  
3,240円(For Barista and Chef 1000ml ※6本セット)

1日分のビタミンE\*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ます。飲み切りやすい200mlタイプは、オリジナルや砂糖不使用、3種のナッツ、香ばしコーヒーなど全6種類の豊富なラインアップとなっております。料理に使いやすい大容量タイプは、オリジナル、砂糖不使用、3種のナッツ、For Barista and Chef の4種類です。気分やシーンに合わせてご活用いただける商品となっております。

\*「栄養素等表示基準値」より



### 筑波乳業株式会社

濃いアーモンドミルク たっぶり食物繊維 (125ml/1000ml)

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(税込) : 699円(1000ml)、149円(125ml)

国産で初めて無添加にこだわった濃いアーモンドミルクシリーズから、新商品「濃いアーモンドミルク たっぶり食物繊維」が発売されました。現代人に不足しがちな食物繊維を手軽に摂取でき、まるやかでコクがあるので料理にもぴったりです。HPでは「濃いアーモンドミルク たっぶり食物繊維」を使ったレシピを公開しています。また、従来品の「濃いアーモンドミルク 砂糖不使用」もパッケージをリニューアルし、シンプルな原材料で素材本来の味を楽しめる商品となっています。



砂糖不使用も  
リニューアル!

### 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 アーモンドミルク&オーツミルク無糖 (200ml)

アーモンド・ブリーズ アーモンドミルク&ココナッツミルク無糖 (200ml)

アーモンド・ブリーズ 砂糖不使用 (1000ml)

※いずれも希望小売価格(税込) : 138円(200ml)、378円(1000ml)

米国・カリフォルニア州の契約農園で栽培されたアーモンド原料100%使用、乳製品不使用のアーモンドミルクです。アーモンドミルクとオーツミルク・ココナッツミルクをそれぞれブレンドし、2種の植物性素材を同時に楽しめる無糖タイプの商品を3月に新発売しました。砂糖不使用・オリジナルは、「牛乳コップ1杯分のカルシウム\*」を含む点を、パッケージでより分かりやすくお伝え出来るよう、リニューアルいたします。

\*日本食品標準成分表(2020)普通牛乳に含まれるカルシウム量(コップ1杯200ml当り)



砂糖不使用  
オリジナルも  
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)

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)

※いずれも希望小売価格(税込) : 113円(200ml)、378円(1000ml)

毎日おいしいローストアーモンドミルク 砂糖不使用は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した味わいです。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。シリーズ品でおいしく飲めるやさしい甘さの毎日おいしいローストアーモンドミルクオリジナルも発売中です。飲用以外にも料理やカフェラテなど幅広くご活用いただけます。

