

岡田結実さんが5月30日の『アーモンドミルクの日』をお祝い アーモンドミルクの魅力をクイズで学び、手作りに初挑戦！ これからの暑い夏にぴったりなアーモンドミルクレシピの美味しさも新発見

「アーモンドミルク研究会」は、5月17日(水)にスパイラルホールにて、「5月30日はアーモンドミルクの日 日本でも世界でも愛されて成長中！アーモンドミルク市場」を開催いたしました。当日は、研究会メンバーの慶応大学井上浩義先生より、アーモンドの魅力に関するプレゼンテーションと、柴田真希さんより夏に食べたいアーモンドミルクメニューをご紹介いただきました。また、「アーモンドミルク好き」代表として女優タレントの岡田結実さんをゲストにお迎えし、岡田さんが日頃からアーモンドミルクを愛飲している理由などについて、元気とキレイの秘訣を教えてくださいました。

岡田結実さんがアーモンドミルクについて学習。 そして、ステージでは手作り&アーモンドミルク料理を初体験！

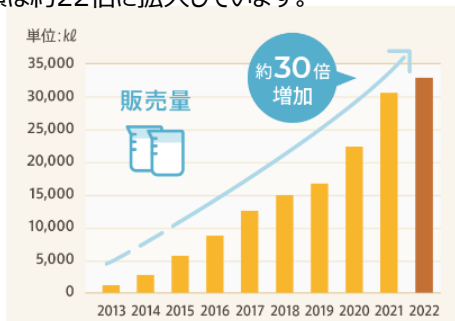
「アーモンドミルク好き」代表の岡田さんへアーモンドミルクの〇×クイズを出題。アーモンドミルク研究会の慶應義塾大学医学部教授 井上浩義先生がクイズの解説をしました。緊張した面持ちで挑んだ岡田さんは4問中2問正解となりました。アーモンドミルクが水とアーモンドでできているというクイズの答えに岡田さんは「アーモンドミルクという名前から牛乳が入っているだと思ってました！入っていないなんて」と驚いていました。

今回、岡田さんにはステージ上でアーモンドミルクの手作りを初体験していただきました。初めて自分で作ったアーモンドミルクの味に「アーモンドの香りがあり、苦労して作ったので美味しく感じます。ただ作る過程がわかったからこそ市販品のありがたさもわかったので両方摂取していきたいです」と話しました。また、会場に用意されたみそ汁やスムージーなどのアーモンドミルクを使った料理には、「どの料理も美味しく、和食も洋食にも合うというアーモンドミルクの可能性の広さを感じました。」とコメント。最後に「アーモンドミルクはそのまま飲むことが多いのですが、今後自分でも料理を作りたいと思います。もちろん（ビタミンEや食物繊維が豊富であるなど、）栄養面でも良いということがわかり、もっともっと好きになるきっかけになりました」と話しました。



慶応大学井上先生がアーモンドミルクの魅力を紹介 アーモンドミルクの健康価値や、市場について解説！販売量は10年で約30倍に！

井上先生のプレゼンテーションでは、アーモンドの持つ抗酸化・抗糖化などのうれしい効能やアーモンドミルク市場の推移について紹介しました。2013年にアーモンドミルクが日本市場に登場※1し、牛乳、豆乳に次ぐ「第3のミルク」として注目が集まり、「植物性ミルク」として、日本市場に定着しました。堅調に売上を伸ばし2022年には、販売量は2013年の約30倍に、販売金額は約22倍に拡大しています。



アーモンドミルクとは
牛乳と比較して
低カロリー、低糖質、コレステロールゼロ

	アーモンドミルク (100gあたり)	牛乳 (100gあたり)	豆乳 (100gあたり)
カロリー	35kcal	128kcal	92kcal
コレステロール	0mg	25mg	0mg
糖質	0.9g	10.1g	6.1g

※1 2013年は、江崎グリコ「アーモンド効果」地域限定販売から始まり、筑波乳業業務用（現在の「濃いアーモンドミルク」）販売開始、「ブルーダイヤモンド アーモンドアリーズ」が全国発売されるなどアーモンドミルクの発売が相次ぎました。

※1 2013年は、江崎グリコ「アーモンド効果」地域限定販売から始まり、筑波乳業業務用（現在の「濃いアーモンドミルク」）販売開始、「ブルーダイヤモンド アーモンドアリーズ」が全国発売されるなどアーモンドミルクの発売が相次ぎました。

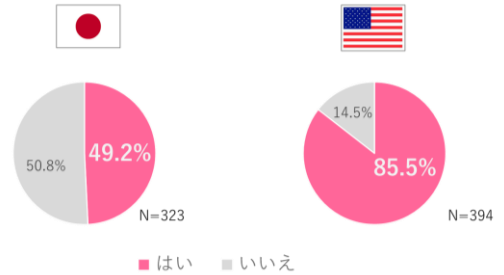
「アーモンドミルクに関する日米実態調査」結果を紹介 アーモンドミルク先進国アメリカの飲用経験率は日本の約1.7倍 飲用率向上のポイントは「アーモンドの理解」と「活用の幅」

イベントでは、江崎グリコ株式会社が実施した、「アーモンドミルクに関する日米実態調査」の結果を司会より紹介しました。

アメリカでは、認知者の85.5%がアーモンドミルク飲用経験あり

「名前と内容を知っている」と「名前は聞いたことがある」をあわせたアーモンドミルクの認知率は日米ともに高く、日本で80.8%、アメリカで98.5%でした。また、アーモンドミルク認知者に飲用経験を聞いたところ、アメリカでは85.5%が「飲んだことがある」と回答。日本の飲用経験率49.2%に比べると、約1.7倍と高い状況でした。

アーモンドミルクを飲んだことがありますか？



アメリカでは「ダイエット」や「免疫を高める」他、幅広い健康・美容イメージのあるアーモンドミルク

アーモンドミルクの持つ健康・美容イメージについて質問したところ、日本では「アンチエイジング・老化防止」(20.3%) がトップに。ただし、提示した健康・美容イメージで「あてはまるものはない」と答えた人が46.3%と半数近くに。アメリカは1位が「ダイエット」(41.3%)、2位は「免疫を高める(風邪予防)」(40.5%)、3位が「美肌・美白」(39.8%)と続きました。「腸内環境を整える」、「生活習慣病対策」、「冷え性改善」を加えた6項目でイメージスコアが2割を超えており、幅広い健康・美容イメージが浸透していることが伺えます。

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？
(複数回答)

日本	%	アメリカ	%
1位 アンチエイジング・老化防止	20.3	1位 ダイエット	41.3
2位 美肌・美白	16.3	2位 免疫を高める(風邪予防)	40.5
3位 ダイエット	15.8	3位 美肌・美白	39.8
4位 免疫を高める(風邪予防)	14.5	4位 腸内環境を整える	31.3
5位 腸内環境を整える	12.5	5位 生活習慣病対策	28.8
6位 生活習慣病対策	10.8	6位 冷え性改善	23.8
7位 疲労回復	7.0	7位 アンチエイジング・老化防止	19.5
8位 更年期対策	3.3	8位 疲労回復	15.0
9位 冷え性改善(8位同率)	3.3	9位 更年期対策	3.8
10位 妊娠・出産時の体調維持	0.3	10位 妊娠・出産時の体調維持	2.3
— その他	0.5	その他	1.3
— 上記のいずれか当てはまらない	46.3	上記のいずれか当てはまらない	9.3

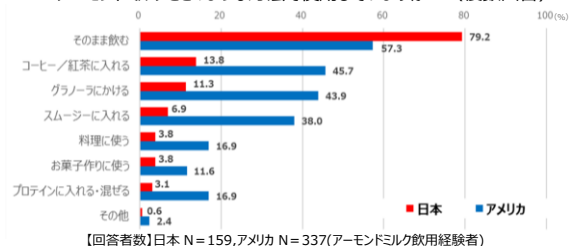
【回答者数】日本 N=400, アメリカ N=400

「そのまま飲む」だけではない！アメリカでは活用幅も広い

飲用経験者に飲み方や活用方法について質問したところ、日米ともに「そのまま飲む」が1位に。日本では「そのまま飲む」以外の活用方法が、いずれも15%に満たないのに対して、アメリカでは、「コーヒー／紅茶に入れる」(45.7%)、「グラノーラにかける」(43.9%)、「スムージーに入れる」(38.0%) など、さまざまなアーモンドミルクの活用法が浸透していることが伺えます。

今回の日米実態調査を通して、アメリカでは、認知者の飲用経験率・飲用頻度がともに日本よりも高い結果となりました。アメリカでアーモンドミルクが定着している背景には、アーモンドミルクへの理解が深く、さまざまな健康や美容に関するイメージが浸透していることや、アーモンドミルクを習慣的に取り入れている実態が垣間見えました。

アーモンドミルクをどのような方法で使用していますか？(複数回答)



【調査概要】

・調査名: 「アーモンドミルクに関する日米実態調査」
・調査対象者: 20～50代の男女
・調査期間: 2023/04/19～2023/04/26
・サンプル数: 800人(日本 N=400, アメリカ N=400)

・調査方法: インターネット調査
・調査地域: 日本、アメリカ
・調査主体: 江崎グリコ株式会社
・調査協力: アーモンドミルク研究会

※調査結果をご掲載頂く際は、必ず「江崎グリコ株式会社調べ」と明記下さい。

柴田先生監修！この夏にぴったりなアーモンドミルクレシピをご紹介します

管理栄養士の柴田真希先生が、アーモンドミルクを活用した「小松菜とゴールドキウイのスムージー」「アーモンドミルクのコングクス風そうめん」「ツナと夏野菜の冷やしアーモンドミルクみそ汁」の3品をご紹介します。

アーモンドミルクに豊富に含まれるビタミンEはもちろん、各食材の栄養素、またこれから暑くなる夏に向けて嬉しい組み合わせになっています。アーモンドミルクの新しいおいしさを発見できるレシピをご自宅でお楽しみください。



●アーモンドミルク研究会とは

アーモンドミルクの良さをよりたくさんの方に知っていただくために、詳しい専門家を中心に発足した団体です。

●5月30日はアーモンドミルクの日！

アーモンドミルクの原材料であるアーモンドは、5月下旬から実がなり始めることから、アーモンドの実(3)が丸く(0 = ○)なる、実(3)が大きく(0 = Oオー)なる頃として、5月30日を「アーモンドミルクの日」に日本記念日協会の認定を受け、制定されています。