

## 美容・健康イメージのあるナッツ第1位は「アーモンド」 夏のトラブルを助けてくれるアーモンドミルクの効果を解説。

7月22日は「ナッツの日」夏の最大敵UVにも負けないアーモンドミルクレシピを公開！

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、熱中症や夏バテ、紫外線が気になる夏に食べたいアーモンドミルクレシピを公開しました。全国の男女400名に聞いたところ、日本において親しみ深く、美容・健康に良いイメージのあるナッツ1位はアーモンドであることが判明しました。今回は栄養豊富なアーモンドの魅力を変えて解説するとともに、アーモンドの栄養素を効率良く摂取できるアーモンドミルクを使った、夏を楽しく過ごせるアレンジレシピをご紹介します。

### 7月22日は、「ナッツの日」！豊富なミネラルで夏バテ対策にもぴったり！

ナッツは古代から保存食として貴重なものでした。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、**7月22日は「ナッツの日」と**言われています。\*1

\*1：7（な）と22（つつ）の語呂合わせから日本ナッツ協会が制定。

※出典：『日本ナッツ協会』<http://www.jna-nut.org/>



### 美容・健康に良いイメージのあるナッツ1位は「アーモンド」

江崎グリコ株式会社が行った全国の男女400名を対象とした調査によると、ナッツに対しどのようなイメージを持っているのが明らかになっています。数あるナッツの中から、「**親しみ深いと思うもの**」を聞いたところ、「**アーモンド**」が**55%で最多**、「**ピーナッツ**」が**50%と続く結果**となりました。また、「**美容・健康に良いイメージがあるもの**」を聞いたところ、「**アーモンド**」と回答した人が**43%で最も多い結果**となっています。日本において、アーモンドは美容・健康に良いナッツとして、親しまれていることがわかりました。

順位	親しみ深いと思うもの	%	順位	美容・健康に良いイメージのあるもの	%
1	アーモンド	55	1	アーモンド	43
2	ピーナッツ	50	2	クルミ	24
3	マカダミアナッツ	32	3	ココナッツ	16
4	カシューナッツ	31	4	ピーナッツ	13
5	クルミ	34	5	カシューナッツ	11

#### 【調査概要】

- 調査タイトル：「アーモンドミルクに関する日米実態調査」
- 調査機関：株式会社クロス・マーケティング
- 調査期間：2023年4月19日～26日
- 調査主体：江崎グリコ株式会社
- 調査方法：インターネット調査
- 調査対象：400人

※引用：江崎グリコ株式会社実施  
『アーモンドミルクに関する日米実態調査』より  
[https://www.glico.com/assets/files/NR20230517\\_1.pdf](https://www.glico.com/assets/files/NR20230517_1.pdf)

### 日本でも広がる国産アーモンド

日本において親しみ深いナッツ1位はアーモンドですが、日本で見かけるアーモンドの商品の多くは、アメリカやオーストラリアなど海外から輸入したものがほとんどです。ところが近年ではアーモンドの産地が日本各地に広がってきています。

#### 山梨県・甲斐市 2018年本格的初収穫

山梨県甲斐市で耕作放棄地を開墾して、4年前からアーモンド栽培に挑戦しています。今夏にも本格的に収穫ができる見通しです。



#### 鹿児島県・湧水町 産学官が一体となった 「アーモンドの里」づくり

鹿児島県の湧水町では、アーモンドの花や実を活用して地域活性化を目指す「アーモンドプロジェクト」が進行中です。2,700本余りのアーモンドの木を栽培しており、国産アーモンドを使った新たな特産品の開発も進められています。



#### 香川県・小豆島 今年アーモンド栽培を開始

小豆島にあるオリーブなどを栽培・販売している井上誠耕園では、約5年前にナッツの健康価値を知ったことをきっかけに、2023年1月からアーモンドの栽培を開始しています。将来的にはアーモンドを使って小豆島の地域活性化に貢献できるよう取り組んでいます。



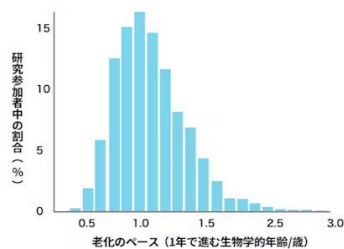
# 高瀬先生が解説！注目の美容キーワード「POA」とアーモンドの関係性

ナッツやアーモンドは昔から若返りの食材として知られています。近年、抗加齢医学や老年医学においてペース・オブ・エイジング(POA)という概念がホットトレンドとして話題を集めています。美容皮膚科医で、エイジングケアがご専門の高瀬先生に、POAに関する解説とアーモンドのアンチエイジング効果についてお話を伺いました。

## ◆抗加齢医学で話題のペース・オブ・エイジング(POA)とは

POAとはペース・オブ・エイジングのことで、**老化のペース**を意味します。ニュージーランドの研究によると、老化のペースには個人差があり、**遅い人は1年間に0.4年分しか歳をとらず、早い人は2.44年分も老化が進んだ**ことが分かっています。人それぞれのPOAには、**遺伝要因が2～3割、環境要因が7～8割**ほど関わっているといえます。つまり**POAは自分でコントロール**できることが多いのです。環境要因とは、運動や睡眠、食事などの生活習慣や、紫外線や乾燥などが含まれます。様々な環境要因の中でも、夏は特に紫外線のダメージに気を付けることが大切です。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ます。体内で活性酸素が過剰に発生すると、体の細胞を傷つけてしまいます。これはすなわち酸化であるといわれ、シミやしわ、たるみといった肌の老化を招きます。

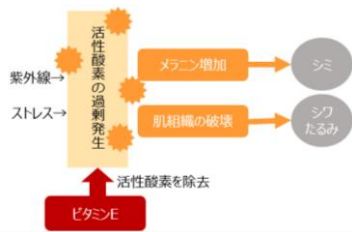
老化ペースは人によって差がある



出典：Maxwell L. Elliott et al., Nat Aging. 2021

## ◆アーモンドに含まれる「若返りのビタミン・ビタミンE」

アーモンドには**若返りのビタミン**とも呼ばれる**ビタミンE**が多く含まれています。ビタミンEは活性酸素と結びつきやすい性質を持っているため、活性酸素とすばやく結合して活性酸素を除去し、細胞が酸化されるのを防いでくれます。紫外線によるダメージが増える夏には、強い味方となってくれます。また、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。



## ◆注目されているアーモンドに含まれる「エラグ酸」

アーモンドに含まれるエラグ酸は、腸内細菌によって、「**ウロリチン**」に変換され、**サーチュイン遺伝子**のひとつである**SIRT1**を活性化させます。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**も期待できます。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**が期待できるのです。



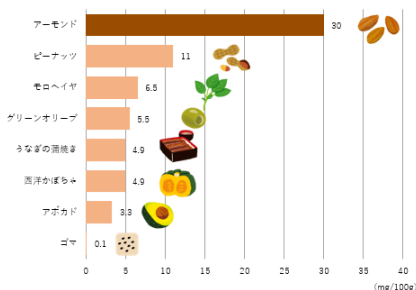
**高瀬聡子 先生**  
美容皮膚科医 ウォブクリニック中目黒総院

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。

# アーモンドの栄養素を効率よく摂取できるアーモンドミルク

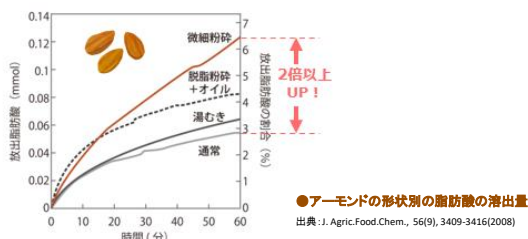
## 天然のサプリメント「アーモンド」

「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、ビタミンEの含有量は、鰻やアボカド、カボチャなど他の食品と比べてもトップクラスです。



## 液状にすると栄養素の吸収率がUP！

アーモンドに含まれる豊富な栄養素を効率よく摂取するには、細かく砕いてアーモンドミルクとして摂取するのがおすすめです。これは硬い細胞壁を砕いて壊すことで、栄養素を十分に吸収できるためです。実際、細かく砕いたアーモンドは、そのままのアーモンドより2倍以上消化が良いことが示されています。



## 【栄養の専門家が解説】暑い夏も乗り切れる！アーモンドミルク美容レシピ3選

紫外線による肌トラブルや熱中症、夏バテが気になる季節。そんな夏も楽しくキレイに過ごせるアーモンドミルクを活用したレシピをご紹介します。夏こそ摂りたい栄養素について、研究会の柴田真希先生に提案いただきました。

### ロゼ料理をアーモンドミルクで！！えびアボカドのアーモンドミルクロゼクリームそうめん

韓国で話題となり近年日本でも特に若者に大人気のロゼカラーのクリームソース「ロゼクリーム」を夏に欠かせないそうめん。夏によく食べる麺類は、麺とつゆだけだとたんぱく質やビタミン・ミネラルが不足しがちになります。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富なアーモンドミルクを使い、さらにえびやたまご、アボカドをプラスすることで栄養価がアップします。



#### 【材料】(2人分)

そうめん：2束(200g)  
むきえび：150g  
たまご：1個  
アボカド：1/2個(75g)  
小ねぎ：1本  
(A)コチュジャン：大さじ2  
(A)めんつゆ(3倍濃縮)：大さじ1  
(A)砂糖：大さじ1/2  
(A)にんにく(すりおろし)：小さじ1  
(A)アーモンドミルク：400ml

#### 【作り方】

(下準備)たまごを熱湯で8～9分ゆでて半熟ゆで卵を作る。  
(1)アボカドを角切りにする。小ねぎを小口切りにする。  
(2)鍋に湯を沸かし、えびをゆで、火が通ったら粗熱を取る。そうめんを袋の表示時間通りにゆで、水で洗って冷まし、水気を切る。  
(3)ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせる。  
(4)器にそうめんをのせ、むきえび、アボカド、半分に切ったゆでたまご、小ねぎを盛り付け、(3)をかける。

### ミネラル補給で熱中症対策！トマトのガスパッチョ風アーモンドミルク

食欲のない朝でもさっぱりいただけるドリンク。夏野菜の自然な甘みとミネラル、少量の塩分で熱中症対策に最適です。トマトのリコピンやアーモンドミルクのビタミンEには抗酸化作用があり、紫外線に対する肌ケアにもぴったり。また、トマトに含まれるビタミンCは、ビタミンEと組み合わせることで、抗酸化作用の相乗効果が期待できます。



#### 【材料】(2人分)

(A)アーモンドミルク：200ml  
(A)トマト：1個(200g)  
(A)きゅうり1/2本(50g)  
(A)玉ねぎ：1/8個(25g)  
(A)塩：小さじ1/4  
オリーブオイル：小さじ2

#### 【作り方】

(1)トマト、きゅうり、玉ねぎをざく切りにする。  
(2)(A)をミキサーにかける。  
(3)グラスに注ぎ、オリーブオイルをかける。

### 夏バテに負けない！スタミナもつくアーモンドミルクのおかず冷奴

夏バテにはビタミンB群を豊富に含む豚肉と、その効果をより高めるにんにくや長ねぎなどをいっしょに摂るのがおすすめ。アーモンドミルクのコクで少ない塩分でもコク深い味わいになります。土用の丑の日の代名詞の鰻の約6倍ものビタミンEを含むアーモンドミルクと組み合わせて、バランスよく栄養素を摂ることができます。



#### 【材料】(2人分)

絹ごし豆腐：1丁  
豚肉(しゃぶしゃぶ用)：100g  
おくら：4本(40g)  
(A)長ねぎ：1/2本(50g)  
(A)にんにく・しょうが(すりおろし)：各小さじ1/2  
(A)砂糖・鶏がらスープの素：各小さじ1  
(A)みそ：大さじ1  
(A)アーモンドミルク：200ml  
(A)ラー油：適量

#### 【作り方】

(1)長ねぎをみじん切りにする。ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせる。  
(2)鍋に熱湯をわかし、おくらをゆでる。粗熱が取れたら輪切りにする。  
(3)そのままの湯で豚肉を入れ、火が通ったらボウルにあげる。  
(4)器に食べやすい大きさに切った豆腐を盛り付け、豚肉、おくらをのせて(1)をかける。

Point 豚肉は氷水などに入れると肉質が固くなってしまいうためそのまま自然に粗熱を取るとよい。



管理栄養士  
柴田真希先生

アーモンドミルクを日々の料理に活用すると、ビタミンやミネラル、食物繊維を手軽に摂取できます。紫外線が気になるこれからの季節、気にしたいのは抗酸化物質をしっかり摂ること。アーモンドミルクに含まれるビタミンEは夏野菜などに含まれるビタミンCやβ-カロテン(ビタミンA)といっしょに摂ることでその効果を上げることができます。後味がすっきりとしているアーモンドミルクは、他の食材との相性が良く、夏のお料理にもぴったりです。

株式会社エミッシュ代表取締役。女子栄養大学短期大学部卒業。お料理コーナーの番組出演をはじめ、各種出版・WEB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やプロデュースなどを手がける。『スーパーミルク健康法』(小学館)をはじめとした著書、セミナー講師実績など多数あり。

アーモンドミルク研究会夏レシピはこちら▶ <https://www.almondm-labo.jp/recipe/index.php>

