

アーモンドミルク 研究会

風邪や感染症、健康に気をつけたい秋冬シーズン到来
風邪予防にはアーモンドミルク+〇〇で「ビタミンACE」がおすすめ
～専門家が推奨する秋冬のトラブル対策メニューを公開～

気温が低く空気が乾燥しているこれからの季節。アーモンドミルク研究会は、風邪のウイルスが活発になり健康意識が高まる秋冬シーズンに向けて、免疫力アップや冷え・乾燥対策にもなるアーモンドミルクレシピを公開しました。首都圏の女性600名に聞いたところ、アーモンドミルクに風邪予防のイメージを持っている方は少ないようです。今回は健康効果も高いアーモンドの魅力を紹介するとともに、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、冬こそ摂りたいアーモンドミルクレシピをご紹介します。

風邪対策のためにアーモンドミルクを飲んでいる人は少数派

アーモンドミルク研究会では、昨年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。アーモンドミルクに対するイメージを聞いたところ、「美肌・美白」や「ダイエット」「アンチエイジング」が上位に上がる結果となり、どちらかというと美容に効果的なイメージを持っている方が多いようであることが分かりました。健康価値も高いアーモンドミルクですが、「免疫を高める」などのイメージを持つ方はわずか18%となり、風邪予防にアーモンドミルクを飲む方は少ないようです。

Q.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。

順位	理由	(%)
1	美肌・美白	30
2	ダイエット	25
3	アンチエイジング	25
4	腸内環境を整える	22
5	免疫を高める(風邪予防)	18

【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」
- 調査対象：首都圏在住(東京・埼玉・千葉・神奈川)女性600人
- 調査期間：2022年4月14日～15日
- 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

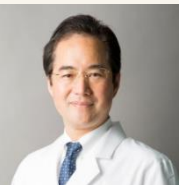
井上先生が解説！美容だけではないビタミンEのチカラ

ビタミンEの抗酸化作用は免疫力アップにも！

アーモンドミルクに豊富に含まれるビタミンEは、強力な「抗酸化作用」を持ち、酸化ストレスから体を守ってくれます。免疫細胞を活性化させ、免疫抑制物質の生成を防ぎ、また体内に侵入してくる細菌やウイルスを防ぐ働きがあるため、ビタミンEを摂ることで免疫力アップが期待されています。

疲れの大本は肝臓！アーモンドは飲酒前後の腸肝ケアにも効果的！

肝臓は蓄積された栄養素を必要に応じて供給する働きや、摂取したアルコールなどの有害物資を分解して解毒する働きなど、重要な役割をもっています。肝臓が弱り解毒が滞るとエネルギー産生が阻害され全身の疲労感へと繋がります。特にアルコールは肝臓の大敵となりますので、お酒が好きな方は注意が必要です。飲酒の前後の肝臓ケアが大切ですが、二日酔い対策としてよくウコンを飲まれる方も多いのではないのでしょうか。ウコンは鉄の含有量が多いため活性酸素が生じ、酸化ストレスを起こしやすいため、過剰摂取は肝臓に良くないとも言われています。そのため肝臓ケアにはウコンだけでなく抗酸化作用がありおつまみにもなるアーモンドを摂るのも良いかもしれません。



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、原子力化学、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。

血流促進作用で体温の低下を防いでくれるビタミンE

ビタミンEの働きのひとつとして血流促進作用があります。ビタミンEが毛細血管を拡張させて血液の凝固を防ぎ、血流を良くします。血流が促進されることで、冷えや肩こり、頭痛など、血流不足に由来する症状の改善が期待できます。

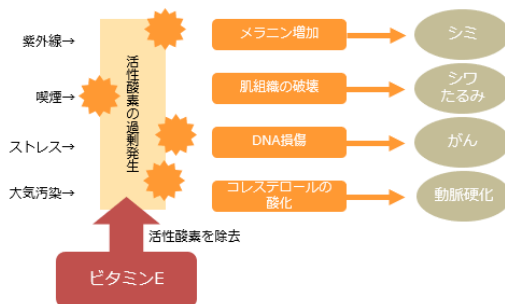
また、血流がよくなることで細胞の新陳代謝が活発になり、肌の状態が改善されて顔色もよくなるといった効果も期待できます。



Microcirculation 1998, 5(2-3), 117-128

生活習慣病予防にもなるビタミンEの抗酸化作用

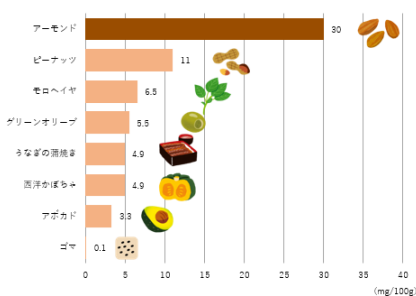
常日頃から、私たちは酸化ストレスにさらされています。体内に取り込んだ酸素の数%は活性酸素に変化するといわれますが、体内で活性酸素が過剰に発生すると、体の細胞を傷つけてしまい、動脈硬化などの生活習慣病の引き金になるともいわれています。ビタミンEはそれ自体が活性酸素と結びつきやすい性質を持っているため、活性酸素とすばやく結合して活性酸素を除去し、細胞が酸化されるのを防ぎます。体内でビタミンEは細胞膜に多く存在し、細胞を活性酸素の攻撃から守ってくれているのです。



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

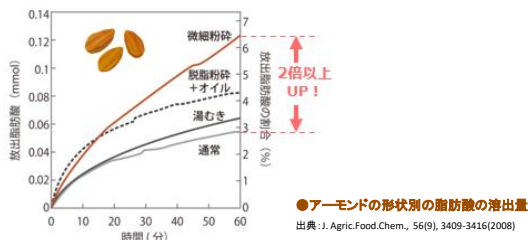
天然のサプリメント「アーモンド」

「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。



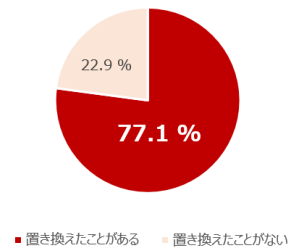
コラム

カフェでのミルクカスタムが人気！

約8割の人が牛乳を豆乳やアーモンドミルク等の他のミルクに置き換えたことがある！

アーモンドミルク研究会が行った「カフェを利用する方へのアンケート調査」によると、月に2〜3回以上カフェを利用する人のうち、**約8割の人がカフェ等で牛乳を豆乳やアーモンドミルク等の他のミルクに置き換えたことがある**ことがわかりました。置き換えている理由としては、「**健康に良さそう(57.9%)**」「**美容に良さそう(51.3%)**」といった理由に続き、「**味が好きだから(48.2%)**」といった美味しさを理由に置き換えている人が多いようです。主要カフェチェーンを含めた様々なカフェで、他のミルクへの置き換えができるようになるにつれて、自分の好みなどに合わせてミルクカスタムを楽しむ人が増えてきています。

Q. カフェ等で牛乳を豆乳やアーモンドミルク等の他のミルクに置き換えたことがありますか。(SA)



【調査概要】

- 調査タイトル：「カフェを利用する方へのアンケート調査」
- 調査機関：株式会社クロス・マーケティング
- 調査期間：2023年9月16日〜18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：首都圏在住(東京・埼玉・千葉・神奈川) 20代〜30代男女300名

【栄養の専門家が解説】冬こそ食べたい！アーモンドミルクレシピ3選

気温が低く空気が乾燥し、風邪が流行るこれからの季節にぴったりなアーモンドミルクを活用したレシピをご紹介します。風邪予防や乾燥対策をしたい秋冬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。

ビタミンACEで免疫力アップ！アーモンドミルクキムチ担々鍋

アーモンドミルクは加熱しても膜が張ったり、分離しにくいので、寒い冬に食べたいお鍋にもぴったり。豚肉や豆腐に含まれるたんぱく質と、野菜・アーモンドミルクのビタミンACEは免疫力アップにも効果的です。辛い料理が好きな人は、豆板醤を入れたり、みそをコチュジャンに変更したりするのもおすすめです。



【材料】(2人分)

豚ひき肉：150g
絹ごし豆腐：小1パック(150g)
長ねぎ：1本(100g)
チンゲン菜：1本(100g)
にら：1/4袋(25g)
サラダ油：小さじ1
(A)砂糖・んにく(すりおろし)：各小さじ1
(A)みそ：大さじ1
(B)アーモンドミルク：600ml
(B)鶏がらスープの素：小さじ1
(B)白菜キムチ：100g
糸唐辛子：お好みで

【作り方】

- (1)絹ごし豆腐を一口大に切る。長ねぎは半分を斜め切りに残りのみじん切りにする。チンゲン菜、にらを4～5cm幅のざく切りにする。白菜キムチを粗刻みにする。
- (2)フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、豚ひき肉を入れて炒める。火が通ってきたら、みじん切りの長ねぎを加え、(A)を入れて味を調える。
- (3)鍋に(B)を入れて強火にかける。沸騰してきたら中火にし絹ごし豆腐、斜め切りの長ねぎ、チンゲン菜を加えて3～5分煮込む。火が通ってきたら、(2)とにらをのせ、お好みで糸唐辛子を盛り付ける。

飲む焼きいも！からだ温まるジンジャーアーモンドミルク



からだの冷えが気になるときに飲みたいほっと温まるドリンク。さつまいもやアーモンドミルクのビタミンEや、しょうがに含まれるジנגロールと呼ばれる辛味成分が血行を促進し、体を温める効果が期待できます。さつまいもは皮ごと使えば抗酸化作用が期待できるアントシアニンも摂ることができます。しょうがのみでもよいですが、胃腸を温め消化機能を高める働きが期待できるシナモンをかけるのもおすすめです。

【材料】(2人分)

焼き芋：1/2本(150g)
しょうが(すりおろし)：大さじ1
アーモンドミルク：400ml

【作り方】

- (1)材料全てをミキサーにかける。(材料が足りない場合は、お湯やマッシャーなどで潰してからよく混ぜてください。)
- (2)(1)を小鍋に入れて中火にかけ、沸騰直前まで温める。

夏に残ったそうめんアレンジ！アーモンドミルクラクサ風にゆうめん

乾燥も気になる秋冬シーズン。カレー粉や豆板醤、アーモンドミルクのビタミンEが血行促進をサポートします。また、えびに豊富に含まれるコラーゲンは、レモンやパクチーに含まれるビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が上がる効果があり、秋冬の肌ケアにもぴったりです。そうめん以外にも、ゆでたフォーや、うどんなどでもおいしくいただけます。



【材料】(2人分)

そうめん：2束(200g)
有頭えび：4尾
もやし：1/2袋(100g)
レモン：1/4個
ゆでたまご：1個
パクチー：お好みで
サラダ油：大さじ1/2
(A)カレー粉：小さじ1
(A)豆板醤：小さじ1～2
水：200ml
(B)アーモンドミルク：400ml
(B)鶏がらスープの素 小さじ2
(B)ナンブラー 大さじ1
(B)砂糖 小さじ2

【作り方】

- (1)レモンは半分のくし形切りにする。パクチーはざく切りにする。
- (2)有頭えびは頭部分と殻を取り除く。(取り除いた部分も使うので捨てずに取っておく。)身の部分は背ワタを取り、よく洗う。
- (3)フライパンにサラダ油を入れて中～弱火にかけ、えびの頭の部分と殻を加えて潰しながら炒める。(A)を加え、弱火で1～2分炒めたら水を加えて5～10分煮込み、ザルなどでよく濾す。
- (4)鍋に(3)を濾したスープと(B)を入れて中火にかけ、ひと煮立ちしたらえびの身を加えて2～3分煮る。
- (5)そうめんを袋の表示時間通りにゆでる。ゆで時間の1分前にもやしを入れて一緒にゆであげる。
- (6)(5)を器に盛り付け、(4)をかけ、半分に切ったゆでたまごと(1)をトッピングする。



管理栄養士
柴田真希 先生

寒くなってくると気になる体の冷えや免疫対策、乾燥などの肌トラブル。アーモンドミルクに多く含まれるビタミンEは、血流促進作用があるため冷え性対策になります。また、ビタミンEの抗酸化作用は、この時期の乾燥しがちなお肌の調子を整えたり、免疫力アップの効果も期待できます。アーモンドミルクは加熱しても膜が張りにくいので、お鍋やホットドリンクなど秋冬に食べたいお料理とも相性が良く、これからの季節におすすめです。

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新着レシピはこちら ▶ <https://www.almondm-labo.jp/recipe/index.php>