

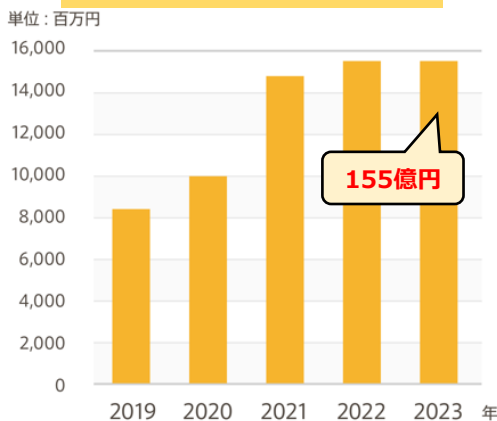
2024年は植物性ミルクが盛り上がる？アーモンドミルクはビタミンEのチカラに再注目！ アーモンドミルク市場は販売額155億円・販売量は3.0万klに さらに身近になったアーモンドミルクの健康・美容価値を解説

アーモンドミルク研究会は、2023年の日本国内アーモンドミルク市場動向を公開しました。今年2024年は各乳業メーカーが様々な植物性ミルクを導入するなど、「植物性ミルク元年」になりそうです。プラントベースフードが注目されつつある中で、2023年は、アイスやヨーグルトのカテゴリでも、植物性ミルクを使った新商品が続々と登場し、植物性ミルクがより身近になってきたと言えます。今回は植物性ミルクのひとつ、アーモンドミルクの魅力を改めて解説いたします。

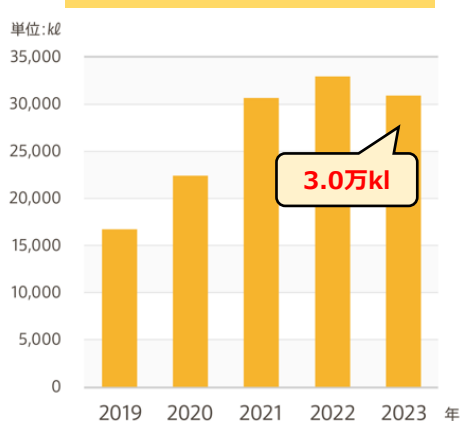
物価高や円安でも健闘！

2023年はアーモンドミルクの販売額155億円・販売量は3.0万klに

国内アーモンドミルク販売金額



国内アーモンドミルク販売量



値上げラッシュが続く財布のヒモが固くなった2023年でしたが、アーモンドミルクの販売金額は昨年とほぼ同等の155億円となりました。日本国内のメーカーから、様々な種類のアーモンドミルク商品が発売されただけでなく、PB商品も続々と登場し、アーモンドミルクはさらに手に取りやすくなってきています。メディアでも様々な食し方が提案され、アーモンドミルクへのカスタムができるカフェも増えてきていることから、アーモンドミルクは着実に生活に浸透していることが伺えます。中でもビタミンEの健康・美容価値の観点から、注目されています。

アーモンドミルクが飲まれている理由は、健康・美容価値

市場に定着してきたアーモンドミルクですが、どのような理由で飲まれているのでしょうか。

江崎グリコ株式会社が日本人400人を対象に行った、「アーモンドミルクに関する日米実態調査」によると、アーモンドミルクを飲んでいる理由として「健康に良さそうだから」が1位となりました。次いで「美容によさそうだから」「ビタミンEが多いから」が2位となっています。また、「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」と聞いた

ところ、1位は20.3%で「アンチエイジング・老化防止」となりました。続いて2位が16.3%で「美肌・美白」、3位が15.8%で「ダイエット」となっており、特に美容へのイメージを持っている方が多いことがわかりました。アーモンドミルクの健康・美容価値、またビタミンEのチカラに魅力を感じ、愛飲している人が多いようです。

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？		
1位	アンチエイジング・老化防止	20.3%
2位	美肌・美白	16.3%
3位	ダイエット	15.8%
4位	免疫を高める（風邪予防）	14.5%
5位	腸内環境を整える	12.5%



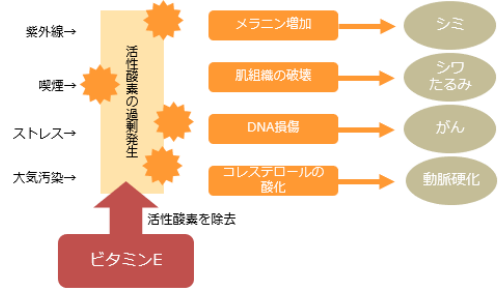
【出典】
江崎グリコ株式会社
アーモンドミルクに関する日米実態調査

井上先生が解説！今再注目したいアーモンドの健康・美容価値

厚生労働省が国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的として5年に一度改訂している「日本人の食事摂取基準」。2025年度版の検討会が現在行われていますが、細胞膜で重要な役割をもつ多価不飽和脂肪酸（PUFA）の酸化を防ぐ作用をもっているビタミンEが再注目されています。ビタミンEの効果とおすすめの摂取方法について、慶応義塾大学の井上浩義先生に解説いただきました。

ビタミンEの効果＜抗酸化作用＞

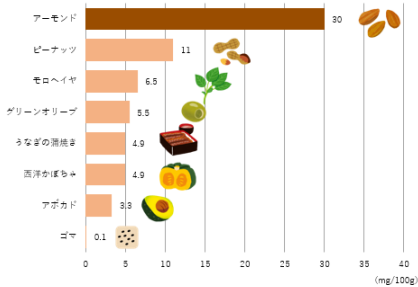
常日頃から、私たちは酸化ストレスにさらされています。体内に取り込んだ酸素の数%は活性酸素に変化するといわれますが、体内で活性酸素が過剰に発生すると、体の細胞を傷つけてしまい、シミやシワの原因になったり、動脈硬化などの生活習慣病の引き金になるともいわれています。ビタミンEはそれ自体が活性酸素と結びつきやすい性質を持っているため、活性酸素とすばやく結合して活性酸素を除去し、細胞が酸化されるのを防ぎます。体内でビタミンEは細胞膜に多く存在し、細胞を活性酸素の攻撃から守ってくれています。



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」

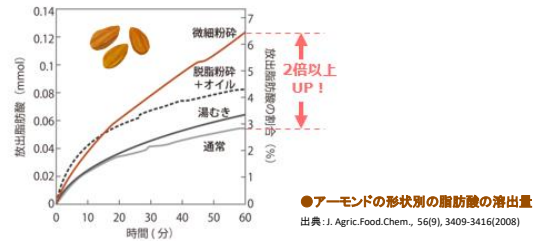
「天然のサプリメント」とも呼ばれるアーモンドには、ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。なかでも、ビタミンEの含有量は、鰻やアボカド、カボチャなど他の食品と比べてもトップクラスです。



●ビタミンE (α-トコフェロール) 含有量の比較
出典：文部科学省「日本食品標準成分表2020（八訂）」

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。



●アーモンドの形状別の脂防酸の溶出量
出典：J. Agric. Food Chem., 56(9), 3409-3416(2008)

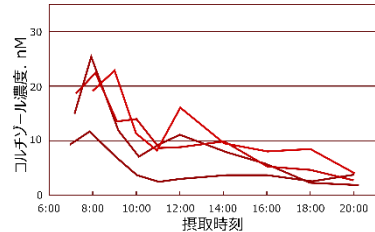
アーモンドミルクの摂取タイミングは朝がベスト！

朝のアーモンドミルクが抗酸化作用を高める！

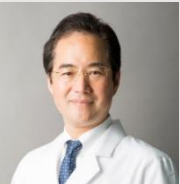
朝起きてからしばらくの時間は、ストレスホルモンのコルチゾールが高いことから分かるように、私たちの身体は強いストレスを受けます。そのため、**抗酸化作用の高いビタミンEを多く含むアーモンドミルクは朝の食事に適しています。**

また、日中は紫外線によって酸化ダメージが蓄積されやすいため、それに備えて朝アーモンドミルクを摂取しておくのがおすすめです。

唾液中のコルチゾール濃度の日内変動



薬学雑誌.2008;128:1595. より改変



井上浩義 先生 慶応義塾大学 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。

2024年アーモンドミルク製品ご紹介

アーモンドミルクカスタムができるカフェが増えてたり、様々な食べ方が展開されたことで、アーモンドミルクを飲むことが習慣化し、毎日摂り続けるからこそ料理にも使いやすい砂糖不使用タイプが支持を集めています。2024年は愛され続けている砂糖不使用タイプを中心に、様々な商品で店頭が賑やかになりそうです。

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)

国産で初めての無添加にこだわったアーモンドミルクシリーズ。料理にも活用しやすい「濃いアーモンドミルク 砂糖不使用」や、不足しがちな食物繊維を手軽に摂取できる「濃いアーモンドミルク たっぶり食物繊維」など、美味しさと栄養にこだわったラインナップとなっています。



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 砂糖不使用/オリジナル (200ml/1000ml)

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)

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

アーモンド・ブリーズは「アーモンドミルク」における世界のリーディングブランド。米国・カリフォルニア州の契約農家で栽培・収穫されたアーモンドのみを使用し、アーモンド本来のおいしさを活かすため、すっきりとした甘さや香りを控えめにした味わいが特徴のアーモンドミルクで、本国アメリカやカナダをはじめ、イギリス、オーストラリア、南アフリカなどで販売され、世界中で愛されているアーモンドミルクです。



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とした味わいです。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利用いただけます。

