

アーモンドミルク 研究会

男女600人に聞いたアーモンドミルク利用実態調査

アーモンドミルクを利用する頻度が高い人は、機能を実感し、アレンジを楽しんでいる！
～専門家に聞く“冬に嬉しい！アーモンドミルクを摂る理由”&“ホットレシピ”を公開～

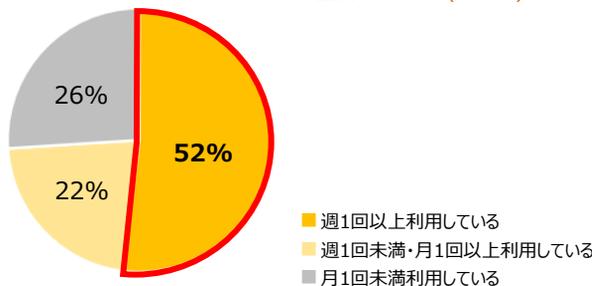
日本市場誕生から10年を超えたアーモンドミルク。カフェなどの飲食店の他、スーパーやコンビニでも手軽に手に入るようになってきました。このような状況の中、「アーモンドミルク研究会」が全国の男女600名を対象に、アーモンドミルクに関する利用実態調査を実施したところ、アーモンドミルクのヘビーユーザーは、そうでない人に比べて、健康・美容課題の改善を感じる人が多く、アレンジメニューも楽しまれていることが分かりました。今回は調査結果を報告するとともに、寒さもいっそう厳しくなるこれからの季節に嬉しいアーモンドミルクの健康機能や、アーモンドミルクを使ったホットレシピをご紹介します。

アーモンドミルクの習慣化で、冬の健康・美容課題の改善を実感！

今回調査で「アーモンドミルクを飲んでいる」と答えた314名のうち、アーモンドミルクを利用して感じる変化がある人を利用頻度別に見てみると約半数が週1回以上アーモンドミルクを飲んでいるという結果に。

さらに、どんな変化を感じているのか聞いたところ、「免疫力の向上」や、「肌悩みの減少」「冷えの改善」など、冬の健康・美容課題の改善が上位となる結果となりました。

アーモンドミルクを利用して感じる変化があるとした回答者の利用頻度別の割合 (n=206)



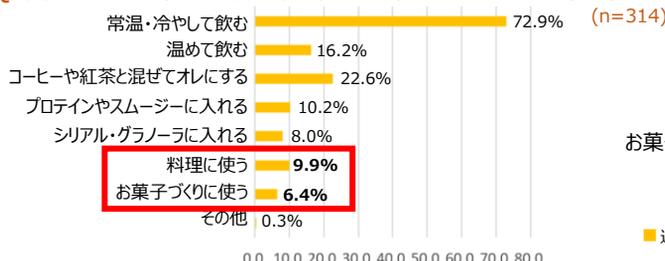
Q.アーモンドミルクを利用して感じる変化は何ですか (MA) (n=314)

順位	理由	(%)
1	免疫力の向上	19.1
2	肌悩みの減少	18.8
2	冷えの改善	18.8
3	体重・体型の変化 (痩せた・シェイプアップした)	17.2
4	便通の改善	15.6

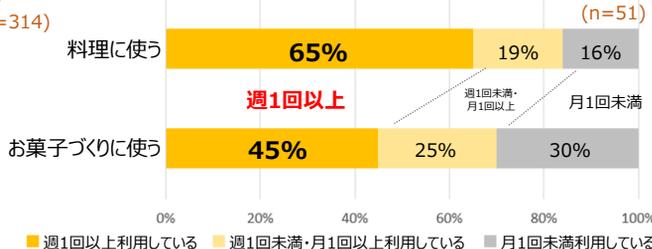
アーモンドミルクを利用する頻度の高い人は、料理やお菓子へのアレンジも積極的！

アーモンドミルクをどのように利用しているか聞いたところ、約7割が常温や冷やしてそのまま飲んでいるという結果に。ひと手間加えてホットアーモンドミルクやアーモンドミルクオレにしたり、プロテインやシリアルに混ぜるといった人もいますが、全体で見ると料理やお菓子づくりなどのアレンジを楽しんでいる人は、まだまだ少ないようです。一方、料理やお菓子へのアレンジを実践していると答えた人を利用頻度別にみても、週1回以上利用しているヘビーユーザーの比率は、それより頻度が低い人と比べて高く、シチューやスープなどの料理の他、ケーキなどのお菓子作りに利用しているという回答が得られました。

Q.あなたはアーモンドミルクをどのような方法で利用していますか。 (MA) (n=314)



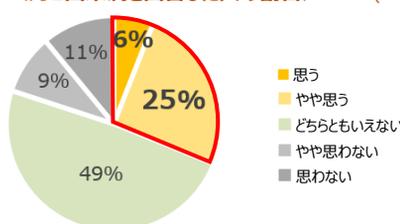
アーモンドミルクを料理・お菓子に活用している人の利用頻度 (n=51)



さらに…！アーモンドミルクをあまり利用していない人（月1回未満）の3人に1人が、アーモンドミルクメニューのバリエーションを知れば、もっとアーモンドミルクを利用したいと思うと回答。このことから、アーモンドミルクのアレンジ幅をお伝えすることで、さらにアーモンドミルクの利用頻度があがるのびしろもありそうです。

Q.あなたはアーモンドミルクメニューのバリエーションを知れば、今以上にアーモンドミルクを利用すると思いますか？ (SA) (n=488)

<月1回未満と回答した人の割合> (n=488)



【調査概要】

- 調査タイトル：「アーモンドミルクに関する飲用実態調査」
- 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
- 調査期間：2024年10月25日～27日
- 調査対象：全国男女600人

【美容皮膚科医が解説】冬に嬉しいアーモンドミルクの健康・美容効果

同調査によると、冷えや乾燥肌の改善に期待してアーモンドミルクを利用している人もいます。美容皮膚科医の高瀬聡子先生に、寒い冬こそアーモンドミルクがおすすめな理由・アーモンドミルクの健康・美容効果についてお話を伺いました。

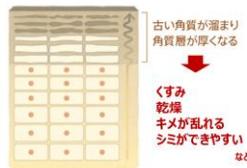
この時期最大の敵「冷え」に加え、今年は寒暖差ダメージによる影響も！

肩こり・頭痛など

今年は急激に温度が下がり、例年以上に寒暖差ダメージを受け、体の冷えが気になる方も多いのではないのでしょうか。体が冷えると血管が収縮し血流が悪くなることで、筋肉や神経に必要な栄養や酸素が運ばれず、**肩こりや頭痛**を引き起こします。今年は急激に気温が下がる寒暖差ダメージにより自律神経が乱れ、さらに不調を感じる方が多いようです。

血流悪化による肌トラブル

冷えや急激な寒暖差による血流の滞りは、肌の新陳代謝にも影響し、ターンオーバーの乱れに繋がります。古い角質が溜まることで、**くすんだり、ごわついたりする**だけでなく、**ニキビや吹き出物ができたり、メラニン色素が沈着しやすくなり、シミができやすい状態**になります。



ビタミンEの血流促進作用で冷えによるトラブル撃退！

冷え改善のために摂っておきたいのが**血流促進作用のあるビタミンE**です。ビタミンEの働きのひとつに**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、**血流を良くしてくれます**。冷えによる肩こり、頭痛、むくみ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すみずみに栄養が行き渡り、**細胞の新陳代謝（ターンオーバー）が活発**になります。これにより、肌の状態が改善され、くすみやごわつき、乾燥肌が改善される効果も期待できます。

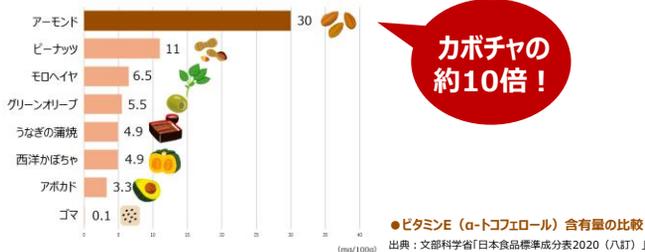
さらにビタミンEには、シミやシワなどの肌老化を招く原因となる「**活性酸素**」を除去する**抗酸化作用**があるため、活性酸素の悪影響から肌を守ってくれます。



ビタミンE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」

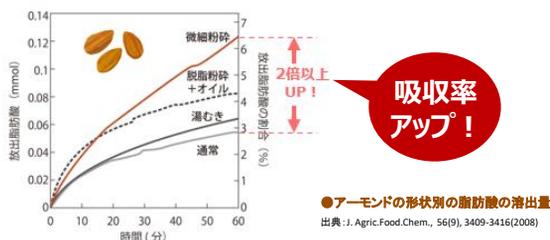
「天然のサプリメント」とも呼ばれるアーモンドには、ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。なかでも、**ビタミンEの含有量は、鰻やアボカド、カボチャなど他の食品と比べてもトップクラス**です。



カボチャの約10倍！

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。



吸収率アップ！

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



調査結果からも分かるように、冬のアーモンドミルクの健康機能を実感するには、日常的に摂ることが大切です。アーモンドの栄養は液体で摂ると吸収率がアップするので、寒い冬なら温めて飲むなど工夫して毎日の生活にアーモンドミルクを摂り入れてみましょう。

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「アンブルール」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。

【管理栄養士が解説】冬に食べたい！ホットアーモンドミルクレシピ3選

気温が低く空気が乾燥し、冷え込むこれからの季節。アーモンドミルクアレンジをあまりしたことがない人でも簡単においしく挑戦できる、冬にぴったりな“ホット温まる”アーモンドミルク活用レシピを、研究会の柴田真希先生に提案していただきました。

鍋料理の潮流にチャレンジ！「アーモンドミルクイタリアンすき焼き」

今年のトレンドをアーモンドミルクでアレンジした、トマトとバジルが効いたイタリアンすき焼き。カロリーが高いイメージのあるすき焼きもアーモンドミルクを使えばヘルシーに。アーモンドミルクを入れると、卵をいれなくてもぐっとまろやかで奥深い味わいのすき焼きになります。汁まで飲み干したいほどおいしいですが、ぐっと堪えてシメにはうどんやパスタ、ごはんを入れてリゾットなどでもお楽しみいただけます。



【材料】(2人分)

牛薄切り肉：200g
木綿豆腐：1パック(300g)
白菜：2枚(300g)
マッシュルーム：1パック(100g)
ミニトマト：8個(80g)
モッツアレラチーズ(チェリータイプ)：10個(40g)
バジル：適量

(A)酒・みりん・しょうゆ：各大さじ4
(A)砂糖：大さじ2
(A)にんにく(すりおろし)：小さじ1
アーモンドミルク：400ml

【つくり方】

- (1)木綿豆腐はひと口大に切る。白菜はざく切りに、マッシュルームは縦半分に切る。
- (2)鍋に(A)を入れて強火にかけ、沸騰したら中火にし、牛肉をさっと煮て取り出す。
- (3)(2)の残った割下にアーモンドミルクを入れて(1)の具材をのせる。上に(2)の牛肉をのせ、蓋をして10分ほど煮込む。
- (4)火が通ってきたら、ミニトマト、モッツアレラチーズ、バジルをのせる。

レンジでかんたん！「きのこことベーコンのアーモンドミルクリゾット」

お米を炊き忘れてしまった…！家事や仕事で疲れた…そんな時にもレンジだけで簡単にできる、アーモンドミルクリゾット。材料をいれてレンジで加熱するだけでできるので、洗い物も減って楽ちん！アーモンドミルクを使えば、コクがあり深い味わいになるだけでなく、低カロリーかつ抗酸化作用のあるビタミンEも取り入れられるので、ヘルシーなりゾットが楽しめます。



【材料】(1人分)

米：0.5合
ベーコン：1枚(20g)
しめじ：1/2パック(50g)
オリーブオイル：大さじ1/2
粉チーズ：大さじ1

(A)コンソメ：小さじ1
(A)にんにく(すりおろし)：小さじ1/2
(A)塩：少々
(A)アーモンドミルク：200ml

【つくり方】

- 【下準備】米は洗って時間があれば、30分ほど浸水させる。
- (1)ベーコンを1cm幅に切る。しめじを手でほぐす。
 - (2)米の水気を切り、耐熱ボウルに入れて、オリーブオイルをかけて混ぜる。
(A)を加えて混ぜ、(1)のしめじをのせてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱する。
 - (3)レンジから取り出し、ベーコンと粉チーズを加えて混ぜ、ラップをかけ、さらに200Wで12分加熱する。
 - (4)器に盛りつけ、お好みで刻みパセリ、粉チーズ、粗びき黒こしょう、オリーブオイルをかける。

1合(2人分)にする場合は、材料を全て倍にし、調理時間を(2)600W7分、(3)200W8分に変更してください。

パセリ、粉チーズ、粗びき黒こしょう：各お好みで

ほっと温まる！「ジンジャー入りホットアーモンドミルクココア」



砂糖を使わず、加糖タイプのアーモンドミルクを使ってもOK！

アーモンドミルクは沸騰しても膜が張ったり、分離しにくいので、ホットドリンクにもぴったり。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ンゲロールと呼ばれる辛味成分、ココアに含まれるカカオポリフェノールが血行を促進し、冷えや手足のむくみ解消の効果が期待できます。アーモンドミルクのすっきりとした味わいとしょうがの辛味で、甘すぎず飲みやすいホットココアです。

【材料】(2人分)

(A)ココア：大さじ3
(A)砂糖：大さじ2
(A)しょうが(すりおろし)：大さじ1
アーモンドミルク：400ml

【つくり方】

- (1)小鍋に(A)を入れて混ぜ合わせ、アーモンドミルクを大さじ2程度入れてよく練る。
- (2)残りのアーモンドミルクも少しずつ加えながら中火にかけ、お好みの温かさになるまで温める。



管理栄養士
柴田真希先生

寒くなってくると食べたくなるホットメニュー。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今の時期に嬉しいメニューにもぴったりです。アーモンドに含まれるビタミンEには、血流促進作用や、美肌を保つ抗酸化作用があるため、この時期気になる体の冷えやむくみ、乾燥などの肌トラブルの改善も期待できます。アーモンドミルクを取り入れて、おいしく健康にこの冬も乗り切りましょう…！

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>

