

## もっと味わって！アーモンドミルク 男女600人に聞いた利用実態& AIによるアーモンドミルク分析×食のプロ・管理栄養士のおすすめの味わい方

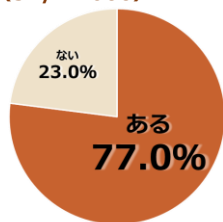
日本市場誕生から10年を超えたアーモンドミルク。スーパーやコンビニでも手軽に手に入る、身近な飲料になりつつあります。「アーモンドミルク研究会」では、アーモンドミルクの魅力をより多くの方に実感していただくために、AIを搭載した味覚センサーで「アーモンドミルク」の味を解析しました。科学的に明らかになったアーモンドミルクの魅力をさらに活かすおすすめの味わい方を、食のプロ・管理栄養士の柴田真希先生からご紹介いただきます。

### アーモンドミルクの「味」、イメージできますか？ AI味覚センサーが数値化！

#### ■アーモンドミルク単体で飲んだことがある人が77%を占めるも、「味が分からない」人が7.3%

アーモンドミルクの利用実態に関する調査を行ったところ、単体で味わったことがある人は回答者の77%でした。ところが、アーモンドミルクのそのものの味について「香ばしい」と評価する人が半数近い一方で、「わからない」と答える人も7.3%いる結果となりました。身近な飲料になっているようで実はその味が深く理解されていない場合もあるようです。

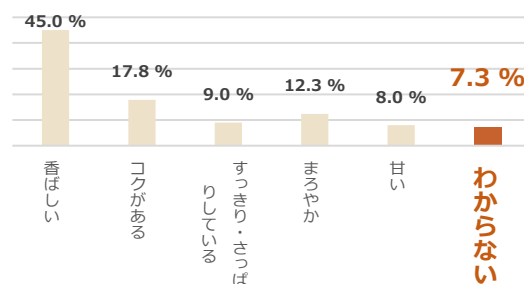
Q.アーモンドミルクを単体で飲んだことはありますか。(SA/N=600)



【調査概要】

- 調査タイトル: 「アーモンドミルクの味に関する調査」
- 調査対象: アーモンドミルクの飲用経験がある20~40代男女600人
- 調査期間: 2025年1月20日~21日
- 調査主体: アーモンドミルク研究会
- 調査機関: 株式会社エクスクリエ
- 調査方法: インターネット調査

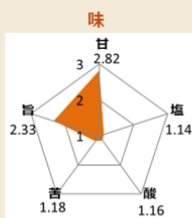
Q.アーモンドミルク単体の味として最も適しているものをお選びください。(SA/N=600)



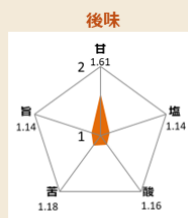
#### ■AIが導き出した、アーモンドミルクはこんな味！世界初AI味覚センサーによる“香り”分析も

そこでアーモンドミルク研究会では、アーモンドミルクをもっと味わって楽しんでもらうべくAIにより「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「旨味」の基本五味を数値化しました。五味それぞれの味覚が複雑に作用した味わいが「コク」となって感じられます。

#### AIが数値化したアーモンドミルク



旨味と甘味が  
バランスよく調和した  
コクがある味わい

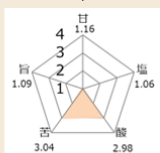


コクがありながらも  
すっきりした味わい

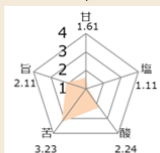


アーモンド特有の  
旨香ばしい香り

参考：コーヒー  
味



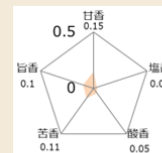
参考：紅茶  
味



参考：香り



参考：香り



試験概要: OISSY株式会社 AI搭載味覚センサー「レオ」による味覚分析  
オリジナルアーモンドミルク (生アーモンド100gを一晩以上浸水後、水500ml・塩と攪拌して濾したの) を使用

#### ■AI味覚センサー開発者からのコメント

解析の結果、アーモンドミルクは、甘みと旨味のバランスが良く調和しているという結果ができました。そのまま飲んでもコクがある味わいを楽しめますが、旨味がありながら後味もすっきりしているので、梅干しやトマトなど酸味がある食材(アーモンドミルクの香りを活かすため、食材自体の香りは弱いもの)との相性も良いはず。また、最大の特徴は旨香ばしい香りです。揮発性(蒸発しやすい性質)のため、温かい料理や飲み物にすればさらにその特徴を楽しめるでしょう。

鈴木隆一さん

(OISSY株式会社代表取締役社長)

慶応義塾大学院理工学研究科修士課程終了後、慶応義塾大学共同研究員・特任講師を経てOISSY株式会社を設立。AI搭載「味覚センサーレオ」開発者。味覚の受託分析や食べ物の相性研究を実施している。



# AIによる分析×食のプロ・管理栄養士がおすすめするアーモンドミルクの味わい方

## ■アーモンドミルクヘビーユーザー層は生活の様々なシーンでアーモンドミルクを取り入れている

アーモンドミルクの利用実態に関する調査において回答者を利用頻度別に分けてみたところ、ライトユーザー層が「そのまま飲む」が突出して高いのに対して、ヘビーユーザー層は「そのまま飲む」以外にもお菓子や和洋中の幅広い料理に使用していることがわかりました。また取り入れるタイミングも、全選択肢で全体より高い結果になりました。**利用頻度が高いユーザーほどアーモンドミルクが生活に浸透していることが伺えます。**

**Q.アーモンドミルクをどのように生活にとり入れていますか・楽しんでますか。(MA/N=600)・単位%**

	※アイス・ホット ドリンク (例:そのまま飲む)	例:お粥やスムージーなど	例:パンケーキ、ヨーグルト、おしるこなど	例:お茶、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ	例:和食、お菓子	例:パン、洋食、リゾット	例:サラダ、麺類など	例:中華、ドーナツなど	例:アジア・エスニック(例:カレー、スンドubuなど)	その他
全体	70.5	34.8	20.2	10.7	10.8	5.8	4.5	1.7		
ヘビーユーザー層	67.4	52.7	38.0	23.3	21.7	11.6	9.3	0.0		
ミドルユーザー層	68.1	39.2	18.1	14.2	13.2	5.9	3.9	0.5		
ライトユーザー	73.8	22.8	13.1	1.9	3.7	3.0	2.6	3.4		

**Q.アーモンドミルクをいつ取り入れていますか。(MA/N=600) : 単位%**

	朝	昼	間食	夜	就寝前	タイミングは決めていない
全体	32.0	20.8	29.2	18.2	6.7	32.8
ヘビーユーザー層	52.7	37.2	41.9	31.8	11.6	16.3
ミドルユーザー層	37.3	27.0	30.9	22.1	6.4	18.6
ライトユーザー	18.0	8.2	21.7	8.6	4.5	51.7

※ヘビーユーザー層：利用頻度を「ほぼ毎日or週に4～5回程度or週に2～3回程度」とした回答者 129名、ミドルユーザー層：利用頻度を「週に1回程度or2～3週間に1回程度or月に1回程度」とした回答者 204名、ライトユーザー層：利用頻度を「2～3か月に1回程度or半年に1回程度or年に1回以下」とした回答者 267名

※全体と比較し、3%以上高い場合をオレンジ色文字、低い場合を黒文字で表示

## ■AIによる分析結果をもとに考案したおすすめ食材と味わい方を食のプロ・管理栄養士が解説

今回分かったAIによる味の特徴を踏まえてアーモンドミルクを味わってもらおうべく、食のプロ・管理栄養士の柴田真希さんからおすすめ食材や食べ方を教えてもらいました。

### おすすめ食材①味噌

▶アーモンドミルク×味噌＝まるで卵かけごはんにトリュフをかけたような贅沢な味わいに！



AI味覚分析▶アーモンドミルクは旨味が強く、塩味の調味料(塩、醤油、味噌)のおいしさを引きだてる。中でも味噌の旨味や香りはアーモンドミルクと相性が良く、調和がとれた深い旨味と香りを楽しめる。

食のプロによる分析▶味噌とアーモンドミルクは味の相性抜群◎アーモンドミルクに味噌を溶いて冷や汁にする他、味噌汁に足すのも手軽でおすすめです。腸内環境の改善に役立つ発酵食品・味噌と、アーモンドミルクのビタミンEで免疫をサポートしてくれるのも嬉しいポイント。

### おすすめ食材②梅干し

▶アーモンドミルク×梅干し＝まるでクリームチーズにキャビアを合わせたアクセントある味わいに！



AI味覚分析▶アーモンドミルクのコクがありながらすっきりした後味は、酸味がある食材と相性が良い。例えば梅干しの強い酸味をアーモンドミルクがまろやかにしつつ、塩味が立つ味わいに仕上がる。

食のプロによる分析▶梅干しはアーモンドミルクの香りを活かしつつ料理に爽やかさを添えてくれます。めんつゆをアーモンドミルクで割ったそうめんに梅肉をのせれば新しい味わいに。梅干しのクエン酸やビタミンB群は代謝をサポート。アーモンドミルクのビタミンEなどの抗酸化作用と摂ることで疲れにくいカラダ作りや冷え・肩こり改善などに役立ちます。

### おすすめの味わい方 加熱調理

▶アーモンドミルク×加熱調理＝「旨香ばしい」特徴をさらに強く感じられる



AI味覚分析▶アーモンドミルクの最大の特徴は「旨香ばしい」香り。香りは加熱調理することでより深く味わえる。

食のプロによる分析▶たんぱく質が少ないアーモンドミルクは、加熱しても膜が張りにくい特徴があります。飲み物の他お菓子や料理にも幅広く使用できます。

#### ■アーモンドミルクの特長■

- ・低カロリー
- ・食物繊維が多い
- ・低糖質
- ・ビタミンEが多い
- ・コレステロール0
- ・温めても膜が張りにくいので料理へ活用しやすい

#### ■食のプロ・管理栄養士からのコメント

アーモンドミルクのように旨味や甘味がある食材は料理にも、お菓子にも幅広く使いやすいです。朝は手軽に味噌汁に足す、夜は梅干しを加えて疲労回復効果も期待できる一皿に、寝る前にはホットドリンクで香りに癒される…などなど、ぜひお気に入りのアーモンドミルクの味わい方を見つけてください。また、香りが料理に与える印象は大きいもの。アーモンドミルクの「旨香ばしい」という特徴は、料理や飲み物に特別感や高級感を添えてくれるかもしれません。



管理栄養士 柴田真希 先生  
株式会社エミッシュ代表取締役。女子栄養大学短期大学卒業。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ではおすすめレシピも公開中！  
<https://www.almondm-labo.jp/recipe/index.php>

