

## 研究会オリジナルアーモンドミルクレシピをリニューアル！ アーモンドのパワーで疲れた体に元気をチャージ

日本市場誕生から10年を超えたアーモンドミルク。コンビニやスーパーで手軽に手に入るようになった他、カフェでコーヒーや紅茶に合わせたり、料理やスイーツで使用されたりと、飲食店でもアーモンドミルクを目にする機会も増えました。

各社メーカーさんからも様々な商品が販売されていますが、実は手作りの味を楽しむことができます。アーモンドミルク研究会ではこの度オリジナルアーモンドミルクのレシピをリニューアル！より作りやすく、風味を味わいやすくなりました。

### リニューアルしたアーモンドミルク研究会オリジナルレシピ

アーモンドミルクは、水に浸したアーモンドを水と共にミキサーにかけて絞って作ります。「ミルク」といいますが牛乳は入っていない植物性飲料です。販売されているアーモンドミルクは、アーモンドを焼いてからペーストにしたり、アーモンドをミキサーにかけた後絞らないまま製品化したり、作り方もメーカーによって様々です。

そんなアーモンドミルクですが、実は家庭でも作ることができます。アーモンドミルク研究会ではオリジナルアーモンドミルクのレシピをリニューアルし、より作りやすく・風味を味わいやすくなりました。出来立ての味をご家庭でもお試しください。

#### ◆リニューアルのポイント◆

①下準備の際、アーモンドを浸水させる水は変えないこと

…途中で水を変えると風味が薄まってしまいます。

②アーモンドは皮付きのまま使うこと

…より豊かな風味が味わえます。アーモンドをしっかり浸水・洗うと皮付きでもすっきりした味わいになります。

### 【アーモンドミルク研究会 オリジナルアーモンドミルク】



#### 【材料】

アーモンド（皮付き/生・ローストどちらでも）	100g
水	500ml
塩	ひとつまみ

- 出来上がったアーモンドミルクは容器に入れて冷蔵保存してください。時間が経つと分離するので、使う時はよくかき混ぜましょう。
- なるべく早く飲みきりましょう

#### 【作り方】



【下準備】  
アーモンドは分量外の水に一晩以上冷蔵庫で浸水させる。  
※水は入れ替えない。

(1)アーモンドを浸した水を切り、軽く洗う。

(2)アーモンドと水(200ml程度)、塩をミキサーに入れて1～2分ミキサーかける。残りの水も加えてさらに1～2分ミキサーかける。

(3)ボウルにザルを重ねて布をかけ、(2)を漉す。

アーモンドは抗酸化作用があるビタミンEが豊富 疲れた体に元気をチャージ！

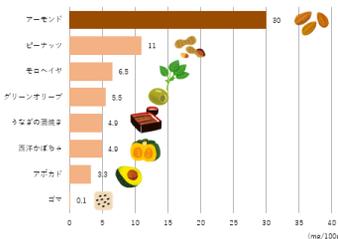
## アーモンドに多いビタミンEやポリフェノールは「酸化」を食い止める

新年度が始まって間もなく1か月。新生活の疲れや気温の変化と、何かと疲れを感じている方も多いのではないでしょうか。精神的なストレスは、体内で活性酸素を過剰に発生させる原因になります。活性酸素は体の細胞を酸化させ、免疫機能低下や病気や老化の引き金になるともいわれています。

体内における過剰な活性酸素の生成を抑制し、活性酸素によって傷ついた細胞を修復する働きを「抗酸化」と言います。アーモンドミルクの原料になるアーモンドには強力な抗酸化作用をもつビタミンEやポリフェノールが豊富に含まれており「天然のサプリメント」と呼ばれるほどです。過剰な活性酸素を除去する結果、免疫力をアップさせたり、血行を促進する作用が期待できます。



天然のサプリメント「アーモンド」  
ビタミンE含有量はトップクラス



●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）」

大澤俊彦 先生 名古屋大学名誉教授、人間総合科学大学客員教授



東京大学農学部農芸化学科卒業。東京大学大学院農学研究科博士課程修了後、オーストラリア国立大学リサーチフェロー、名古屋大学農学部助手・助教授を経て1995年より同大学教授、2010年より名誉教授(その間カリフォルニア大学デービス校環境毒性学部客員教授を兼務)、愛知学院大学心身科学部長を経て、2018年より愛知学院大学心身科学部特任教授、人間総合科学大学特任教授。名古屋大学大学院生命農学研究科において、「天然素材、特に植物性食品素材由来の機能性因子の探索と化学・機能性の解析」「抗酸化食品因子の生体内吸収・代謝の化学と機能性発現機能の解明」を行う。日本農芸化学会、日本栄養・食糧学会、日本食品科学工学会、日本酸化ストレス学会所属。

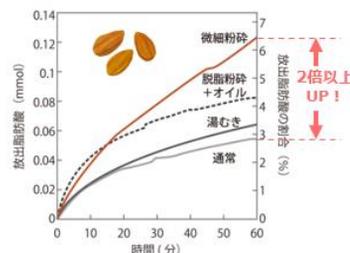
## オレイン酸や食物繊維が豊富なアーモンド アーモンドミルクで丸ごと手軽に補給を

アーモンドミルクの原料、アーモンドには抗酸化作用があるビタミンEの他に、オレイン酸や食物繊維も豊富に含まれます。オレイン酸にはLDL(悪玉)コレステロール値や血糖値対策に役立ち、血管の効果を保つ働きがあります。

またアーモンドはビタミンEやオレイン酸の他、マグネシウムやカリウムなども含まれるバランスが良い食品である上、食後血糖値の上昇度を示すGI値が低い特徴もあります。血糖値の急上昇・急降下が起きると体が疲れやすくなったり、集中力も低下してしまいます。疲れた時にはアーモンドをはじめとした低GI食品を意識してみると良いでしょう。

アーモンドミルクなら、アーモンドの成分を丸ごと手軽に補給することができます。糖質を含むパンや良質なたんぱく質の卵などと組み合わせれば、理想的な朝食になります。

液状にすると栄養素の吸収率がUP！



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

工藤孝文 先生



糖尿病内科医・統合医療医・漢方医。福岡大学医学部卒業後、アイルランド、オーストラリアへ留学。福岡県の工藤内科院長として、10年間地域医療に尽力し、2025年4月からは東京で予防医療の啓発活動に力を注いでいる。NHK「ガッテン」、「あさイチ」、日本テレビ「世界一受けたい授業」、テレビ朝日「羽鳥慎一モーニングショー」フジテレビ「ホンマでっか!?TV」などテレビ出演多数。著書・監修書籍は100冊以上に及び、Amazonベストセラー多数。朝日新聞出版社「人体の超基本」はシリーズ100万部突破のベストセラーとなっている。日本糖尿病学会、日本高血圧学会、日本肥満学会、日本抗加齢医学会、日本東洋医学会、日本女性医学学会所属。小児慢性疾患指定医。

◆6月30日(金)まで限定 各店舗オリジナルの至福のアーモンドミルクを都内2店舗で提供◆

①Toshi Yoroizuka TOKYO (4/23~)  
(東京都中央区京橋2-2-1京橋エドグラン1F 火曜日定休)  
「オリジナルアーモンドミルク&スイーツセット」¥1400



②玄米フードサロン 玄点 (4/10~)  
(東京都渋谷区渋谷2-24-12 渋谷スクランブルスクエア B2F)  
「本物の自家製有機アーモンドミルク」¥900 他



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>

