

# 健康と美容の新潮流

～世界が注目するナッツの王様「アーモンド」から考える～

EVENT REPORT



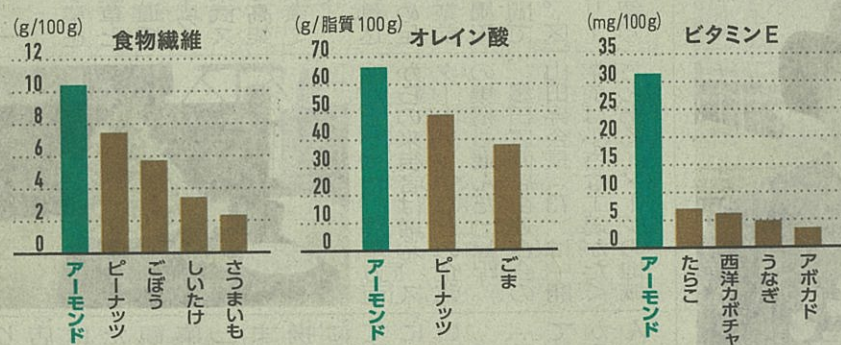
## ダイエットと美肌の効果も!

# アーモンドの魅力を再検証

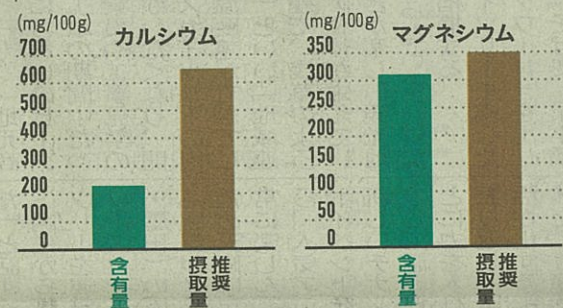


健康食材として人気を誇るアーモンド。近年はアーモンドミルクも注目され、アーモンドミルク研究会によると、その市場規模は150億円にも迫る勢いだ。5月30日は「アーモンドミルクの日」。これを記念し、日本経済新聞社イベント・企画ユニットは、江崎グリコ協賛によるオンラインセミナーを開催。有識者による対談とパネルセッションを通じて、知られざるアーモンドの魅力を解明する。

### 健康効果が期待できる成分



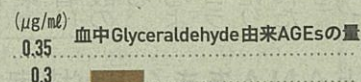
### アーモンドのミネラル含有量とミネラル推奨量(一部抜粋)



食物繊維やオレイン酸、ビタミンEなど健康と美容に役立つ成分に加え、日本人に不足しがちなカルシウムやマグネシウムを多く含むアーモンド

※ 八訂日本食品標準成分表(文部科学省)

### アーモンドの臨床研究におけるAGEs変化



アーモンドには、糖化物質であるAGEsを体内から排除する働きを持つ。



慶応義塾大学医学部 教授 井上 浩義氏

黒住 アーモンドは、「天然のサプリメント」といわれるほど栄養素の宝庫ですよ。

井上 アーモンドは健康への影響については、様々な研究報告が発表されている。その最新事情を、慶応義塾大学医学部教授の井上浩義氏の話から読み解いていく。

### 毎日続けるアーモンド習慣

## KEYNOTE



[モデレーター] 日経BP 総合研究所 上席研究員 黒住 紗織

井上 アーモンドは固いため、咀嚼(そしゃく)しただけで摂取できない。良質な油脂であるオレイン酸や抗酸化力の高いビタミンEが豊富なことから、美容効果も期待できます。でも、カロリーが少々、気になります。

黒住 糖化は生活習慣病の老化が気になる。心強い存おすすめ。アーモンドは食物繊維を多く含む、アーモンド25粒で約3gを摂取することができます。食物繊維摂取量は、腸がんリスクとも相関があるため、食事で足りない分はアーモンドで効率的に補うのがおすすめです。

井上 日本人の推奨されるのは、私の研究では、1日42粒のアーモンドを摂取する。そのうち、約20%も減らす。アーモンドは、日本人のBMIが、上食へる人は、よりBMIが、認められています。

黒住 日常的に食へれば、BMIが、認められています。

井上 日本人の推奨されるのは、私の研究では、1日42粒のアーモンドを摂取する。そのうち、約20%も減らす。アーモンドは、日本人のBMIが、上食へる人は、よりBMIが、認められています。