

EVENT REPORT

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～

注目のヘルシーフード 多彩に活用できる アーモンドの魅力

様々な健康効果や抗酸化・抗糖化パワーで注目されるアーモンド。近年はその恵みをより手軽に楽しめるアーモンドミルクも人気だ。早くからアーモンドに着目してきた江崎グリコは、5月30日の「アーモンドミルクの日」に先立って開催された、日本経済新聞社イベント・企画ユニット主催のオンラインセミナーに協賛。各界の第一人者と共に、アーモンドの魅力を広く訴求する。



江崎グリコがアーモンドと出会ったのは1930年のこと。そのおいしさをいち早く全国に広めたことから、日本のアーモンド市場のパイオニアともいえる存在だ。現在も数多くのアーモンド関連商品を手がけ、「コミュニティサイトや食育授業などを通じた啓発活動にも力を入れている。本セミナーはそうした活動の一環として、5月25日に開催された。対談では、慶応義塾大学医学部教授の井上浩義氏がアーモンドの健康効果を解説。パネリストには、皮膚科医の高瀬聡子氏、モデルの松島花氏、料理家のワタナベマキ氏が、アーモンドの活用法を紹介する。

人と地球の健康にうれしい アーモンドへの「おきかえ」

**黒住** アーモンドの健康成分とその健康への影響について教えてください。

**井上** アーモンドは様々な栄養をバランス良く備えています。特に注目したいのは、食物繊維とビ

タミンEです。現在、日本人の食物繊維摂取量は、世界平均の最低ラインと比べても1日約5g足りていません。これをアーモンドなら手のひら二杯(23〜25粒)で3gも補うことができます。

**黒住** 間食に選べば、手軽にたくさん食物繊維を取れますね。一方のビタミンEは、抗酸化力が高いことでも知られています。

**井上** アーモンドはビタミンEが豊富な上、薄皮に含まれるポリフェノールとの相乗効果により、強い抗酸化作用を発揮。紫外線によって生み出される活性酸素やフリーラジカルを消去してくれます。

また、アーモンドの約55%を占める油脂のほとんどは、オリーブオイルの主成分として知られるオレイン酸。一粒に地中海食のパワーが秘められているわけです。

**黒住** アーモンドが「天然のサア

リメント」と称されるのも納得です。この貴重な栄養を効率良く取る方法はありませんか。

**井上** アーモンドは細胞壁が固いため、十分に咀嚼(そしゃく)して中の栄養素を取り出す必要があります。よく噛むことは脳への刺激にもなるので、脳の健康にも寄与します。ただ、もっと手軽に取りたい場合は、アーモンドミルクを活用するといはいかがでしょうか。

**黒住** アーモンドミルクなどの植物性ミルクは、動物性ミルクと比べて環境負荷が低いことから注目されています。

**井上** 地球にやさしい選択である

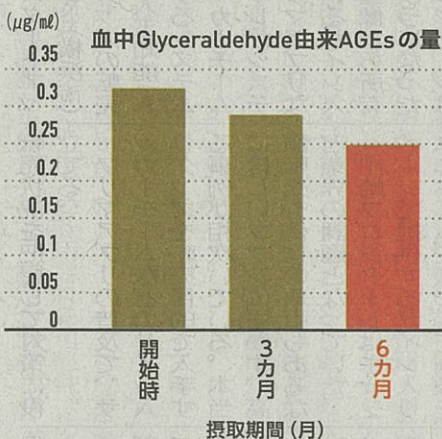


慶応義塾大学医学部 教授 井上 浩義氏



日経BP 総合研究所 上席研究員 黒住 紗織

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成分が含まれているという。井上氏らの臨床研究では、1日25粒のアーモンドを継続摂取した結果、6カ月で約20%の血中AGEs量の減少が確認された。

※本セミナーのスライドより作成



**高瀬** 私

**ワタナベ** 本

**松島** お

**藤井** 新

**井上** 1

**黒住** 先

**召** 上

**井上** 1

**黒住** 先

**召** 上

**井上** 1

**黒住** 先

**召** 上