



# ひる ド習慣

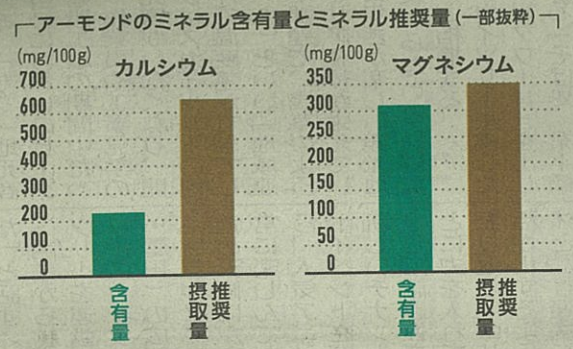
れるカロリーは半分程度。他の食材による糖の吸収を抑えてくれる働きもあります。米国の研究では、1日42粒のアーモンドを3週間以上継続摂取すると、コレステロールと血糖値が下がり、太っている人のBMIが減少したとの報告もあります。また、ハーバード大学の調査では、ナッツ類を週5回以上食べる人は、1回も食べない人よりBMIが1・4低いことも確認されています。

**黒住** 日常的に摂取することが大事なんです。1日にどれくらい食べればいいのか。

**井上** 日本人の体格に合わせて推奨されるのは、1日23〜25粒です。私の研究では、アーモンドを25粒ずつ6カ月間継続摂取することで体重が有意に減少し、さらに糖化の指標であるAGEsという物質が約20%も減ることがわかりました。アーモンドには、AGEsを排除する成分が含まれているので。

**黒住** 糖化は、酸化と並ぶ老化因子の一つ。そのどちらにも作用が期待できるのはうれしいですね。生活習慣病の予防はもちろん、肌の老化が気になる女性にとっても、心強い存在といえそうです。おすすめの食べ方はありますか。

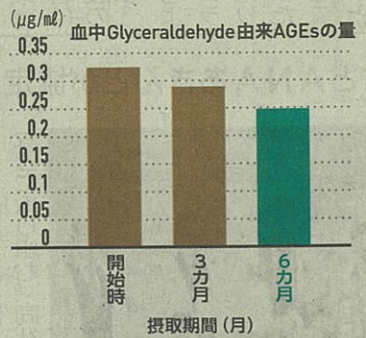
**井上** 午前中は体内の酸化力が下がるので、アーモンドは朝に取るのがおすすめです。私の場合、オートミールにアーモンドを加え、アーモンドミルクをかけて朝食にしています。日中は、アーモンドを持ち歩き、間食にしています。ぜひ、1日25粒のアーモンド習慣を始めてみてください。



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



## 多彩に活用できる アーモンドミルク

パネルディスカッションでは、皮膚科医の高瀬聡子氏、料理家のワタナベマキ氏、モデルの松島花氏が登壇。医・食・美の観点から、アーモンドの魅力が語られた。

**藤井** 毎日の食生活で心がけていることはありますか。

**松島** 大切なのは、3食バランス良く食事すること。そして夜9時以降は絶対食べない。無理なダイエットはしたくないので、しっかり食べた分はジムやヨガなどで体をよく動かすようにしています。

**高瀬** 私はイギリスで分子栄養療法を学んで以来、内側からの美や健康を意識し、和食中心のグルテンフリー生活に切り替えています。やってみてわかったのは、健康は毎日の習慣が大切ということ。自分に合った食生活をコツコツ続けることが大事なのです。

**ワタナベ** 免疫力を上げる食材や、不足している栄養素に目を向けることも重要ですね。

**藤井** どんな食材や栄養素を選べばいいのでしょうか。

**高瀬** 分子栄養学の観点からいうと、まず体をつくる基本となるたんぱく質、細胞の膜をつくる脂質、化学反応の補酵素となるビタミンやミネラルをバランス良く取ることが大切。特に油はなるべくいいものを選びたいですね。

**ワタナベ** 良質な油を持つ食材にはナッツがあります。中でもアーモンドは、不飽和脂肪酸であるオレイン酸のほか、不足しがちな食物繊維やビタミンEを豊富に含んでいます。食事で取りきれない分は、ナッツやアーモンドで補ってみてはいかがでしょうか。

**松島** 私は以前から、砕いたアーモンドをサラダやヨーグルトに混ぜてよく食べていました。アーモ

ンドミルクに出合ってから、飲んで楽しむ機会も増えましたね。おかげで、肌質が一段上がった気がします。

**高瀬** アーモンドミルクは、牛乳や豆乳と比べると、カロリーが低いのもポイントですね。また、植物性ミルクにはカゼインや乳糖が含まれていないので、遅延型アレルギーや乳糖不耐症の方の選択肢としても有望。アーモンドミルクに置き換えることで、体調が良くなる患者さんも多いんです。

**ワタナベ** シチューなどの料理も、アーモンドミルクで作れば、乳糖不耐症の方などにも召し上がっていただけますね。

**藤井** アーモンドミルクを使ったおすすめの料理はありますか。

**ワタナベ** 私のお気に入りには、アーモンドミルク入りカレー。スパイスとの相性が非常に良く、辛み調節にも重宝します。



モデル 松島 花氏



料理家 ワタナベ マキ氏

**松島** 私は、砂糖不使用のアーモンドミルクにお味噌を溶いたお鍋をよく楽しんでいます。これで豚しゃぶをするのがいいんです。

## PANEL DISCUSSION



[モデレーター] 日経BP 総合研究所 主席研究員 藤井 省吾

## すこやかな毎日を アーモンドで応援

オンラインセミナーを締めくくったのは、江崎グリコの執行役員、木村幸生氏からのメッセージ。同社は、今年2月11日に創立100周年を迎えた。

グループは、これからも人々の良質な暮らしのため、高品質な素材を創製工夫することにより、『おいしさ』『健康』を価値として提供し続けてまいります。(木村氏)



ウオプクリニック中目黒 総院長 高瀬 聡子氏

「当社は創業以来、人々の健康に貢献するための事業を展開してまいりました。健康への思いは、100年を超えた今も変わりません。その揺るぎなき存在意義を表すのが、『すこやかな毎日、ゆたかな人生』という新パーパスです。このパーパスに基づき、グリコ



江崎グリコ株式会社 執行役員 健康事業マーケティング部 カテゴリーマネージャー 木村 幸生氏

広告

企画・制作=日本経済新聞社Nブランドスタジオ

江崎グリコ株式会社