

「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。アーモンド研究の第一人者である慶応義塾大学医学部教授の井上浩義氏との対談や、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を招いたパネルドイスカッションを通じて、アーモンドの魅力を広く訴求する。



成分を

凝縮

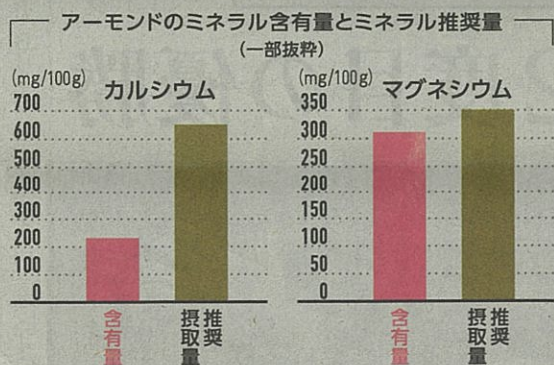
ドに含まれるビタミンEは、薄皮部分のポリフェノールとの相乗効果で高い抗酸化作用をもたらします。また、アーモンドには糖の吸収を抑える効果があります。加えて、私たちの研究では、1日25粒のアーモンドを6カ月間摂取すると、老化の要因となるAGEs(終末糖化産物)が約20%も減少したのです。

黒住 体の「さび」である酸化と「さび」による糖化。どちらも抑える作用が期待できるのは、老化対策としても頼もしい。おすすめの食べ方はありますか。

井上 1日23〜25粒を数回に分けて召し上がってください。体が酸化しやすくなる午前中に向けて、朝に取るのがおすすめです。私の場合は、粒アーモンドを加えたオートミールに、アーモンドミルクをかけて朝食にしています。ダイエット効果も期待できますので、ぜひ試してみてください。

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

*本セミナーのスライドより作成
八訂日本食品標準成分表(文部科学省)



PANEL DISCUSSION

アーモンドミルク活用のすすめ

藤井 毎日の食生活で気をつけていることはありますか。

松島 毎日しっかり食べて体を動かすことを大切にしています。おいしい食べ続けるためにも、3食偏りなく取って、夜9時以降は食べないよう心がけていますね。

高瀬 私は遅延型アレルギーであることが分かって以来、和食中心のグルテンフリー生活に切り替えました。やってみて実感したのは、健康は毎日の食習慣がつくるところから。できる範囲で毎日コロンコロン続けることが大事ですね。

ワタナベ 食事で取れる栄養や体

への効果などを意識すれば、さらにモチベーションも上がります。

藤井 どんな栄養の入ったものを選ぶべきでしょうか。

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重要です。特に油はなるべくいいものを選びましょう。

ワタナベ 良質な油を持つ食材にはナッツがあります。なかでもアーモンドは、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はいかがでしょうか。

高瀬 ナッツは食べても血糖値が上がらないうえ、他の食品による血糖値上昇を防ぐ効果もあることで、日常的な摂取がおすすめです。またアーモンドに含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。が、同じく抗酸化力の高いビタミンCを含む果物などあわせて取ると、相乗効果も期待できます。

藤井 アーモンドを食生活に取り入れるコツを教えてください。

ワタナベ アーモンドはヘルシーなスナッキングとして楽しむ方が多

いようですが、実は料理の食材としても優秀。私は砕いてポテトサラダに入れたり、アーモンドペーストを使って、ゴマあえの代わりにアーモンドあえを楽しんだりしています。毎回新しいおいしさを発見できるので、工夫のしがいがありますね。

松島 私も、砕いたアーモンドをサラダやヨーグルトに入れてよく食べています。5年前にアーモンドミルクに出会ってからは、「飲む」楽しみも増えました。そのまま飲んだり、プロテインやコーヒーに加えるだけで手軽に栄養が取れるので、毎日とても重宝しています。

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。

ワタナベ カレーに混ぜてもおいしいですよ。アーモンドのコクとスパイスの相性が抜群です。また、シチューの材料をアーモンドミルクに置き換えることで、牛乳の苦手な方にも安心して召し上がっていただけるはずです。

松島 私のイチオシは、砂糖不使用のアーモンドミルクにお味噌を溶いたアーモンドミルク鍋です。どんな具材とも合うし、豚しゃぶにしてもおいしい。何より一度にたっぷりアーモンドの栄養が取れるので、ぜひ広めたいです。



すこやかな毎日を応援

大正時代に創業して以来、グリコグループは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。戦後の日本でいち早くアーモンドを菓子製品として販売したのも、その高い栄養価を国民の健康に役立てたいという思いからです。

江崎グリコは、今年2月11日に創立100周年を迎えました。健康への願いは、100年たっ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。

グリコグループは、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」と健康を価値として提供し続けます。この新たなビジョンのもと、私たちはこれからもアーモンドと共に、皆様のすこやかな毎日を応援してまいります。



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