

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~

体の「さび」と「こげ」に対策！ 美肌と健康 アーモンドの魅力



慶応義塾大学 医学部 教授
井上 浩義氏



ウオクリニック中目黒 総院長
高瀬 聡子氏



モデル
松島 花氏



料理家
ワタナベ マキ氏



モデレーター

日経BP 総合研究所
上席研究員
黒住 紗織



日経BP 総合研究所
主席研究員
藤井 省吾

KEYNOTE

天然の美容成分を 一粒一粒に凝縮

健康的な間食「ヘルシースナッキング」の代表として人気を集めるナッツ類。なかでもその「王様」と称されるアーモンドは、生活習慣病リスクや「酸化」「糖化」などの老化リスクを抑える健康・美容食材としても注目されている。近年では、SDGs意識の高まりから、環境負荷の低いアーモンドミルクが話題になることも多い。そこで江崎グリコは、5月30日の「アーモンド

ミルクの目」に先立って開催された、経済新聞社イベント・企画ユニット・オンラインセミナーに協賛。アーモンドの第一人者である慶応義塾大学医学部の井上浩義氏との対談や、皮膚科専門医の瀬田子氏、モデルの松島花氏、料理家タナベマキ氏を招いたパネルディスカッションを通じて、アーモンドの魅力を訴求する。

黒住 アーモンドには、どんな栄養が含まれているのでしょうか。

井上 極めて豊富なのが、食物繊維とオレイン酸、ビタミンE、ミネラルです。また、良質なオイル源、たんぱく源としても優れています。

黒住 意外にも多くのたんぱく質が含まれているんですね？

井上 はい。しかもアミノ酸組成が理想に近いので、上質なたんぱく質を効率良く吸収できます。また、アーモンドは多くのミネラルを含む一方で、ナトリウム（塩分）は微量なので、血圧が気になる方も安心して召し上がれます。

黒住 健康食材として非常に優秀なアーモンドですが、美肌にうれしい効果はありますか。

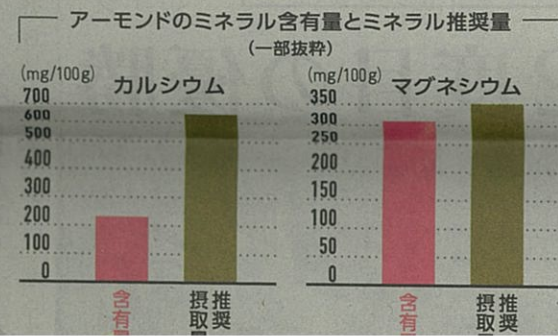
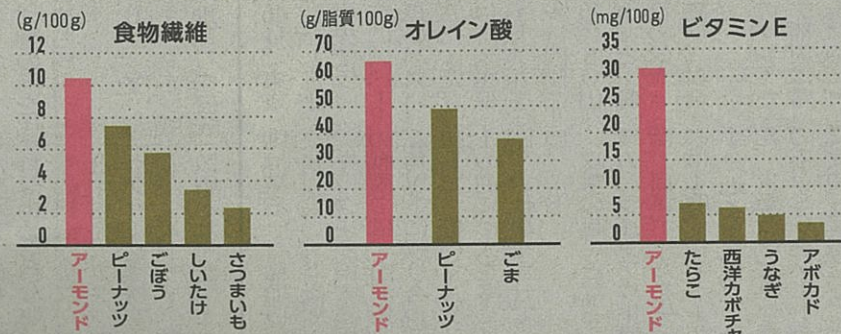
井上 「酸化」と「糖化」を抑えてくれるのも特徴です。アーモン

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「こげ」となる糖化。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。おすすめの食べ方がありますか。

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。

健康効果が期待できる成分



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)