



## SDGsや食の多様化を背景に急成長 アーモンドが人気の理由に迫る

健康や環境意識の高まりから注目されるアーモンド。近年は環境負荷の低い植物性ミルクの代表として、アーモンドミルクの市場も急成長している。そこで江崎グリコは、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。有識者による対談とパネルセッションを通じて、アーモンドの魅力を広く訴求した。



井上 浩義氏  
慶応義塾大学医学部 教授

### 最新の研究データに見る 健康食材アーモンドの底力

健康食材として注目されるアーモンド。その研究成果について、慶応義塾大学医学部教授の井上浩義氏に聞く。(聞き手：日経BP 総合研究所 黒住紗織)

**黒住** 先生がアーモンドに着目するポイントを教えてください。

**井上** アーモンドは、食物繊維とオレイン酸、ビタミンEやたんぱく質などの栄養素をバランス良く備えた食材。少量で多くの食物繊維を取れる上、良質なオイル源、たんぱく源としても優れています。

**黒住** アーモンドの健康への影響については、どんな研究がありますか。

**井上** アーモンドを1日42粒ずつ3週間以上摂取すると、コレステロールと血糖値、血圧が有意に下がったという報告があります。また別の研究では、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もBMIが1.4低いことも確認されています。つまり、アーモンドには体重増加や心血管疾患リスクを抑える働きが期待できるというわけです。

**黒住** それは心強いですね。でも1日42粒も食べるのは大変です。

**井上** これは米国のデータなので、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、体が糖化したときに作られるAGEsという物質が約20%減少することもわかりました。糖化とは、体内で糖とたんぱく質が結びついて老化を促進させる作用のことです。

**黒住** ビタミンEの抗酸化作用だけでなく、抗糖化作用も期待できる、アンチエイジング食材なのですね。アーモンドのおすすめの食べ方はありますか。

**井上** 午前中は酸化ストレスにさらされやすくなるので、アーモンドは朝食食べるのがおすすめです。私は、オートミールに粒アーモンドを加え、さらにアーモンドミルクをかけて朝食にしています。また日中は、粒アーモンドを持ち歩き、間食にしています。こうすると、1日25粒は簡単に達成できますよ。

### 注目のサステナブル食品 アーモンドミルク活用のすすめ

続くパネルディスカッションでは、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登壇。それぞれの視点から、アーモンドの魅力や活用法を紹介する。(モデレーター：日経BP 総合研究所 藤井省吾)

**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** 私の信条は、しっかり食べて体を動かすこと。食事は日々の幸福につながるからです。おいしく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にしています。

**高瀬** 美や健康は食習慣からつくられま

広告



松島 花氏  
モデル

ワタナベ マキ氏  
料理家

高瀬 聡子氏  
ウオプクリニック中目黒 総院長

す。どんなにバランスの良い食事でも、三日坊主では意味がありません。できることを無理なく続けることが大切ですね。

**ワタナベ** 毎回の食事で取れる栄養や体への効果なども意識してみると、食べる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びたいのでしょうか。

**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みてはいかがでしょうか。

**藤井** 医学的に見たナッツやアーモンドの優位点を教えてください。

**高瀬** ナッツの特徴は、血糖値を上げにくいこと。日常的に取ることで、他の食品による血糖値の乱高下を防ぐ効果もあります。また美容皮膚科医の立場からいうと、アーモンドの持つ「抗酸化」と「抗糖化」の力は大きな魅力。ダイエットにもエイジング対策にも期待できる食材といえますね。

**藤井** アーモンドを食生活に取り入れるには、どんな方法があるのでしょうか。

**ワタナベ** アーモンドはヘルシーなキングとして楽しむ方が多いようですが、実はお料理の食材としても優秀。私の場合は、砕いてポテトサラダに入れたり、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。

**高瀬** アーモンドは、毎日のフルーツと一緒に取っていただくのがおすすめです。アーモンドに含まれる抗酸化成分はビタミンEなので、同じく抗酸化力の高いビタミンCを含むフルーツと合わせると相乗効果が期待できます。

**松島** 私は砕いたアーモンドをサラダやヨーグルトに加えて食べたり、アーモンドミルクで飲んだりなど、色々楽しみながら取っています。プロテインやコーヒーも、アーモンドミルクで割っていますね。

**藤井** 植物性ミルクは環境負荷が低いことから、世界的にも注目されています。アーモンドミルクの活用は、サステナブルな選択ともいえそうですね。

**高瀬** 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** シチューなどの料理も、アーモンドミルクで作るとまた新たなコクが楽しめます。牛乳の苦手な方にもおいしく召し上がっていただけるはずですよ。

**松島** 私はアーモンドミルク鍋をよく楽しんでいます。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、健康が気になる方はぜひ試していただきたいですね。



### 日本の健康をアーモンドで応援 江崎グリコからのメッセージ

アーモンドをいち早く日本に広めたのは、今年創立100周年を迎えた江崎グリコだ。セミナーは、同社・木村幸生氏のメッセージで締めくくられた。

「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。その思いは、100年を超えた今も変わりません。『すこやかな毎日、ゆたかな人生』という新パーパスのもと、Glicoグループは、人々の良質なくらしのため、高品質な素材を創意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」



木村 幸生氏  
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

江崎グリコ株式会社  
<https://www.glico.com/jp/>