



ことに加え、アレルギーなどを理由に、アーモンドミルクを選択する人も増えていきますね。アーモンドミルク市場が世界的に伸びている要因だと思います。

黒住 アーモンドは、たんぱく質も多く含まれているそうですね。

井上 はい。しかもたんぱく質を構成するアミノ酸組成が非常に優れているため、良質なたんぱく源となります。ですから、運動後に必要なたんぱく質と水分を一緒に取れるアーモンドミルクなら、両方同時に補給できるので効率的ですね。

黒住 先生はアーモンドやアーモンドミルクを、ふだんどのように召し上がっていますか。

井上 1日25粒を食事や間食に分

アーモンドミルク料理でおいしさと栄養を

藤井 新型コロナウイルス感染症の影響で働き方や暮らし方が変わる中、健康や食に関する変化はありましたか。

松島 お出かけや外食の機会が減った分、家でヨガや料理を楽しむことが増えましたね。その結果、体に取り入れるものを日々意識するようになり、以前よりも健康になった気がします。

ワタナベ ご数年で料理人口は本当に増えていて、その意味では食への関心が一気に高まった時期だといえますね。

高瀬 私は遅延型アレルギーであることがわかって以来、和食中心

けて取っています。また、朝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食べています。みなさんもぜひ試してみてください。



のグルテンフリー生活に切り替えています。おかげで肌の調子も良くなり、美や健康は食によってつくれることを実感しています。

藤井 健康的な食習慣というところ、ついカロリーに目が行きがちですが、本当に大切なのは食事の中身。どんな栄養の入ったものを選ぶべきなのでしょう。

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のが重要です。特に油はなるべくいいものを選びましょう。

ワタナベ 日本人の場合は、不足しがちな食物繊維も多く取りたいですね。この食物繊維と良質のオイルであるオレイン酸を豊富に含むのが、アーモンドです。

高瀬 アーモンドは血糖値を上げにくいので、間食にもおすすめです。小腹が満たせるうえに、食事では足りない栄養も補えます。

松島 私はアーモンドが大好きですが、丸ごと噛むのが苦手で、いつも砕いてサラダやヨーグルトと一緒に食べています。また最近では、アーモンドミルクのおかげで飲んで楽しむことも増えましたね。食後のコーヒーや運動後のプロテインにも必ず入れています。



料理家
ワタナベ マキ氏



モデル
松島 花氏

藤井 アーモンドミルクは、環境負荷の低い乳代替製品として、世界的にも注目されていますね。

高瀬 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です。また、牛乳や豆乳と比べてカロリーが低いのもポイントですね。

ワタナベ シチュウなどの料理も、アーモンドミルクで作れば、乳糖不耐症の方にも安心して召し上がっていただけます。

藤井 アーモンドミルクは、料理での使い勝手もよそうですね。

ワタナベ いつもの料理にアーモンドミルクを加えることで、新しいおいしさが発見できると思います。私のお気に入りには、アーモンドミルク入りカレー。アーモンド

「すこやかな毎日」アーモンドで応援します

大正時代に創業して以来、江崎グリコ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。毎日の健康を食品で実現したいという思いから、アーモンド製品を日本に広めてきた歴史もあります。

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。そして、「グリコグループは人々の良質な暮らしのため、高品質

のココとスパイスの相性が非常に良く、辛み調節にも重宝します。

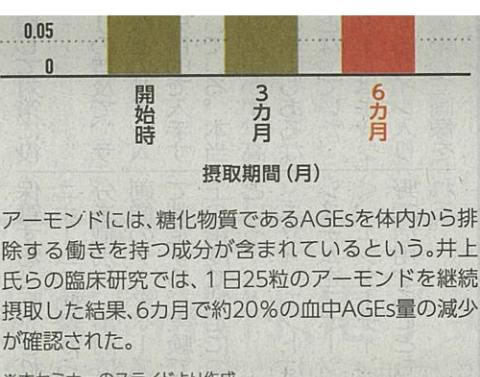
松島 私は、砂糖不使用のアーモンドミルクにお味噌を溶いたお鍋をよく楽しんでます。どんな食材とも合つし、豚しゃぶにしてもおいしい。一度にたっぷりアーモンドの栄養が取れるので、健康が気になる方にもおすすめです。

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たい」という新たなビジョンです。

私たちは、これからも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



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

井上 地球にやさしい選択である

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 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る。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いでしょ。

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。