

## 春夏の3大悩み「紫外線・ダイエット・季節バテ」に新提案 アーモンドミルク研究会が春夏3大ケアメニューを公開

アーモンドミルク研究会は、4月17日（金）に「春夏の3大お悩みケア アーモンドミルクメニュー発表会」を開催しました。本発表会では、季節が変わり日差しが強まるこれからのシーズンに向けて、紫外線・ダイエット・季節バテなど「春夏の3大悩み」をテーマにアーモンドミルク研究会が考えた新メニューを発表。当日は、アーモンドミルク研究会のメンバーで管理栄養士の柴田真希先生がアーモンドミルクの特長や新発表となる「春夏3大ケアアーモンドミルクメニュー」のポイントについて解説しました。

### 春夏の3大ケアに向けたアーモンドミルクメニューを発表 これからのシーズンにこそ「アーモンドミルク」がオススメ

アーモンドミルクは、水とアーモンドから作られる植物性ミルクで、低カロリーでありながらビタミンEを豊富に含む点が特長です。2013年に日本上陸以降、市場は拡大を続けており、**最新の市場データでは過去最高の販売額・生産量を記録する**など、牛乳や豆乳に次ぐ「第3のミルク」として存在感を高めています。こうした中、今回の発表会では、アーモンドミルクの栄養価値を最大限に活かし、春夏に起こりやすい悩みをケアすることをテーマに新メニューの提案が行われました。



柴田先生は、「アーモンドミルクは、**ビタミンEを豊富に含み、紫外線など春夏に受けやすいダメージから体を守る抗酸化作用が期待できる点が特長**です。また、**低カロリー、低糖質、コレステロールゼロ**と、体づくりやダイエットを意識する時期にも取り入れやすく、春夏のコンディション管理に適した食品のひとつといえます。」とアーモンドミルクの栄養価値を解説しました。さらに、「**アーモンドを液体化したアーモンドミルクは、栄養素を効率よく摂取でき、固形で摂る場合と比べて吸収効率が2倍以上になる**ことが分かっています。香ばしさとまろやかなコクがありながら後味が軽やかなため、さまざまな食材と組み合わせやすく、無理なく日常に取り入れやすいのも魅力です。」とアーモンドミルクならではの特長を紹介しました。

### タイ料理店長が語る、アーモンドミルクが引き出すスパイスの魅力

本発表会は、クリエイティブなタイ料理が人気の「CHOMPOO（チョンプー）」にて開催。アーモンドミルクは、タイ料理に欠かせないスパイスやハーブとの組み合わせが良いことが解説されました。

「タイ料理ではココナッツミルクを使うことが多いですが、**アーモンドミルクはより軽やかで、スパイスの香りを引き立てながら全体の味をやさしくまとめてくれます**。飲料としてだけでなく、料理の素材としての可能性も感じており、今後、アーモンドミルクを活用したメニューも展開予定です。」とアーモンドミルクを使用したメニューを開始する予定も先行発表されました。



人気メニューのグリーンカレーなどに  
アーモンドミルクを使用予定

#### ■ CHOMPOO店舗情報

東京都渋谷区宇田川町15-1  
渋谷PARCO 4F  
JR渋谷駅 八チ公口より徒歩5分  
定休日なし

営業時間：11:30 - 22:30  
ランチタイム  
11:30~14:00 (14:00 L.O.)  
ディナータイム  
14:00~16:00 (15:30 L.O.)  
ディナータイム  
18:00~22:30 (21:30 L.O.)

## 春夏の3大お悩みケア アーモンドミルクレシピ【ドリンク編】

紫外線ダメージや季節の変わり目、急激な暑さによる疲労や体調不良などが課題となる春夏シーズン。アーモンドミルク研究会は、春夏のお悩みに着目しアーモンドミルクの特長を活かした「スキンケア」「ボディケア」「エナジーケア」の3大ケアメニューを開発。アーモンドミルク研究会のWEBサイトで、専門家による新メニューのポイントをご紹介します。

### 【スキンケア】いちごとジンジャーのアーモンドミルク

＼ビタミンE×ビタミンCで内側から紫外線対策／



美容皮膚科医、ウォブクリニック中目黒総院長  
高瀬聡子 先生

紫外線を浴びると、肌の中では活性酸素が発生し、シミやシワ、たるみといった肌トラブルの原因になります。こうした紫外線ダメージから肌を守るためには、抗酸化作用を持つ栄養素を意識的に摂ることが重要です。**アーモンドに豊富に含まれるビタミンEは抗酸化作用があるため、活性酸素の悪影響から肌を守ってくれます。**また、ビタミンEには血行を促進し、肌のすみずみに栄養素をゆきわたらせる効果があるため、肌のターンオーバーを促す働きもあります。さらに、いちごには、美白効果の高いビタミンCが含まれますが、ビタミンEとCと一緒に摂ることで、ビタミンCを還元する作用も加わります。抗酸化力もあり、血行促進効果のあるビタミンEと美白効果のビタミンCの組合せは最強のスキンケアと言えるでしょう。

### 【ボディケア】バナナとシナモンのアーモンドミルクラテ

＼おいしく満たす、ヘルシーエネルギー補給／



そのだ内科 糖尿病・甲状腺クリニック 副院長  
工藤孝文 先生

春夏は気温の上昇に伴い衣服が薄くなり、体形がこれまで以上に気になる季節です。その一方で、忙しさと環境の変化から、継続的なボディケアが後回しになりがちでもあります。**アーモンドミルクは、水とアーモンドから作られる植物性飲料で低カロリーであるのが特長です。**また、原料であるアーモンドには、抗酸化作用のあるビタミンEに加え、**生活習慣病の予防にも注目されているオレイン酸が豊富に含まれています。**オレイン酸はLDL（悪玉）コレステロール値や血糖値対策に役立ち、血管の健康を保つ働きがあるなど、食生活のバランスを崩しがちな時期にもおいて心強い栄養素です。さらに、バナナに含まれるカリウムが体のめぐりを促し、むくみを抑制する効果に加え、食物繊維が豊富なため腹持ちがよいこともうれしいポイントです。体形が気になったり、暑さで食欲が出ない時などにはじめやすい、低カロリーで満足感のある組合せです。

### 【エナジーケア】パイナップルとローズマリーのアーモンドミルク

＼抗酸化×血行促進で、ダメージから体を守る／



名古屋大学名誉教授、人間総合科学大学客員教授  
大澤俊彦 先生

季節の変わり目や暑さが厳しくなることで、近年「夏バテ」のように、疲労によるコンディション不良に悩みがちです。紫外線やストレスなどが原因で活性酸素が発生し、細胞が酸化されることで疲労の蓄積につながると考えられています。活性酸素によって**傷つけられた細胞を修復するのが、アーモンドに豊富に含まれるビタミンEやポリフェノールといった抗酸化成分**です。酸化ストレスから体を守り、免疫力の向上や血行促進など、若々しさを保つためのさまざまな働きが期待されています。

さらに、パイナップルに含まれるグルコシルセラミドは肌を守る効果も期待されています。また、ローズマリーには、**アーモンド同様に抗酸化成分のポリフェノールなどが含まれるため、抗酸化作用、抗炎症作用、抗アレルギー作用、消化機能改善作用や血行促進作用の相乗効果が期待**できます。日中の疲れやだるさを感じた際にも取り入れやすい、気分転換にもおすすめの組み合わせです。

## 春夏の3大お悩みケア アーモンドミルクレシピ【フード編】

ドリンクに加えて、これからのシーズンにおすすめのフードメニューもアーモンドミルク研究会のWEBサイトでご紹介しています。  
(<https://www.almondm-labo.jp/recipe/index.php>)



今回、新発表したフードメニュー3品。  
画像左から、  
スキンケア：トマトのアーモンドミルクレッドカレースープ  
ボディケア：アーモンドミルクの担々カレースープ  
エナジーケア：豚しゃぶとレモンのアーモンドミルクカレースープ

## アーモンドミルク研究会 メンバープロフィール



名古屋大学名誉教授、人間総合科学大学客員教授  
**大澤俊彦 先生**

東京大学農学部農芸化学科卒業。東京大学大学院農学研究科博士課程修了後、オーストラリア国立大学リサーチフェロー、名古屋大学農学部助手・助教授を経て1995年より同大学教授、2010年より名誉教授(その間カリフォルニア大学デービス校環境毒性学部客員教授を兼務)、愛知学院大学心身科学部長を経て、2018年より愛知学院大学心身科学部特任教授、人間総合科学大学特任教授。名古屋大学大学院生命農学研究科において、「天然素材、特に植物性食品素材由来の機能性因子の探索と化学・機能性の解析」「抗酸化食品因子の生体内吸収・代謝の化学と機能性発現機能の解明」を行う。日本農芸化学会、日本栄養・食糧学会、日本食品科学工学会、日本酸化ストレス学会所属。



そのだ内科 糖尿病・甲状腺クリニック 副院長  
**工藤孝文 先生**

糖尿病内科医・統合医療医・漢方医。福岡大学医学部卒業後、アイルランド、オーストラリアへ留学。福岡県の工藤内科院長として、10年間、地域医療に尽力し、2025年4月からは、東京で予防医療の啓発活動に力を注いでいる。NHK「ガッテン」、「あさイチ」、日本テレビ「世界一受けたい授業」、テレビ朝日「羽鳥慎一モーニングショー」フジテレビ「ホンマでっか!? TV」などテレビ出演多数。著書・監修書籍は100冊以上におよび、Amazonベストセラー多数。朝日新聞出版社「人体の超基本」はシリーズ100万部突破のベストセラーとなっている。日本糖尿病学会、日本高血圧学会、日本肥満学会、日本抗加齢医学会、日本東洋医学会、日本女性医学学会所属。小児慢性疾病指定医。



美容皮膚科医、ウォブクリニック中目黒総院長  
**高瀬聡子 先生**

1995年、東京慈恵会医科大学を卒業後、同大学付属病院で皮膚科勤務を経て、2007年美容皮膚科クリニック「ウォブクリニック 中目黒」を開院し、総院長を務める。日本美容皮膚科学会会員、日本皮膚科学会正会員。



管理栄養士、株式会社エミッシュ代表取締役  
**柴田真希 先生**

女子栄養大学短期大学部卒業。お料理コーナーの番組出演をはじめ、各種出版・WEB媒体にレシピ・コラムを掲載する他、食品メーカーや飲食店のメニュー開発やプロデュースなどを手がける。『スーパーミルク健康法』（小学館）をはじめとした著書、セミナー講師実績など多数あり。

## 5月30日はアーモンドミルクの日

アーモンドミルクの原材料であるアーモンドは、5月下旬から実がなり始めることから、アーモンドの実(3)が丸く(0 = ○)なる、実(3)が大き(0 = ○オー)なる頃として、5月30日は「アーモンドミルクの日」に一般社団法人日本記念日協会の認定を受け、制定されています。

アーモンドミルクの日

丸(○)く  
大(0)きく

5月30日