

7月22日は「ナッツの日」

2026年夏、“美容とインナーケア”で注目のナッツ“アーモンド”の最前線
～市場拡大が続くアーモンドミルクと、旬を迎えるグリーンアーモンド～

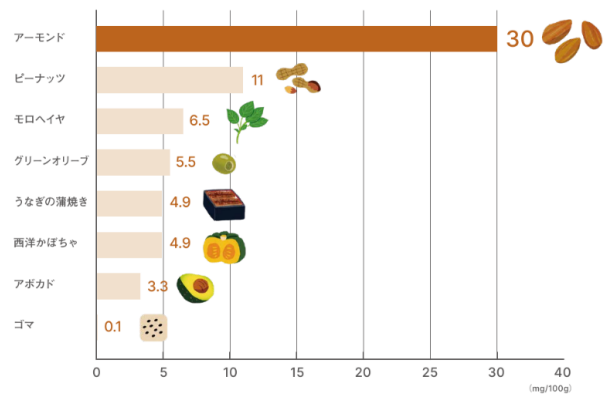
2026年夏は、猛暑予測や紫外線量の増加を背景に、“体の内側から整える”インナーケアへの関心が高まっています。そうした中、アーモンドの栄養を手軽に取り入れられる「アーモンドミルク」が、美容や健康を意識する人々の間で注目を集めています。アーモンドには、“美容ビタミン”とも呼ばれるビタミンEをはじめ、食物繊維やマグネシウムなど現代人に不足しがちな栄養素が豊富に含まれています。近年は、こうした栄養を毎日の生活に無理なく取り入れられるアーモンドミルクの需要が高まり、国内市場は2025年に過去最高を記録しました。また今夏は、アーモンドミルクの原料となるアーモンドそのものにも注目が集まっています。なかでも初夏だけに収穫される「グリーンアーモンド」は、“幻のアーモンド”とも呼ばれる希少な旬の味覚として話題となっています。



2026年夏、インナーケアで注目のナッツは「アーモンド」

2026年夏は、紫外線量の増加や猛暑の長期化、冷房による乾燥などを背景に、“体の内側から整える”インナーケアへの関心が高まっています。そうした中で**今夏、特に注目されているナッツが「アーモンド」**です。アーモンドには、“美容ビタミン”とも呼ばれる**ビタミンE**をはじめ、**食物繊維**や**マグネシウム**など、現代人に不足しがちな**栄養素が豊富**に含まれています。**ビタミンE (α-トコフェロール)**はゴマの約**300倍**含まれており、夏の紫外線や乾燥が気になる季節の美容習慣として注目されています。また、**食物繊維はレタスの約9.2倍**、**マグネシウムは牛乳の約29倍**含まれているほか、**オレイン酸は100g当たり34,000mg**と、**大豆の約7.6倍**を含有しています。さらに近年は、アーモンドの栄養をより手軽に取り入れられるアーモンドミルクが広く普及し、「朝食」「間食」「美容習慣」など日常生活のさまざまなシーンで取り入れられるようになりました。毎日続けやすいことも、アーモンドおよびアーモンドミルクが支持される理由のひとつです。

● ビタミンE (α-トコフェロール) 含有量の比較



出典:文部科学省「日本食品標準成分表2020(八訂)」

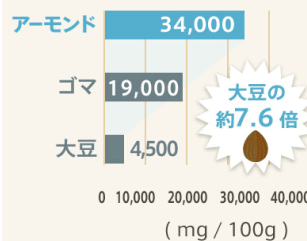
ビタミンE (α-トコフェロール)



食物繊維



オレイン酸



マグネシウム



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

「夏は紫外線や冷房による乾燥など、美容面でも外的ストレスが増える季節です。アーモンドに豊富に含まれる**ビタミンE**は、“美容ビタミン”として知られ、日々のインナーケアを意識する方から注目されています。特にアーモンドミルクは、忙しい朝や日中でも取り入れやすく、無理なく継続できる美容習慣としておすすめします。」

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。

初夏だけの特別な味わい「幻のグリーンアーモンド」 ～アーモンドミルクの原料となるアーモンドの魅力を知る～

私たちが普段食べているアーモンドは、果実の中にある「仁（じん）」と呼ばれる種の部分です。一方、**初夏のわずかな期間だけ収穫される「グリーンアーモンド」は、成熟する前の若いアーモンドの実**。みずみずしく爽やかな風味が特徴で、海外では“初夏の味覚”として親しまれています。通常、アーモンドは栽培過程で農薬が使用されることが多いため、外果皮や中果皮を含む果実部分は食用にされず、そのまま廃棄されてしまいます。しかし、**山梨県甲斐市のアーモンド農園「リッキーランド」では、無農薬・自然農法で育てているため、この貴重なグリーンアーモンドを丸ごと味わうことができます**。国内でも非常に珍しく、“幻のアーモンド”とも呼ばれるグリーンアーモンドは、アーモンドミルクの原料となるアーモンドの若い姿でもあり、アーモンドの新たな魅力やおいしさを発見できる、初夏限定の特別な味覚です。グリーンアーモンドは、やわらかな果肉部分まで楽しめるのが特徴。普段私たちが食べている「仁」だけでなく、若いうちならではのフレッシュな食感や風味を味わうことができます。また同農園では、収穫したアーモンドを使用したアーモンドミルクも楽しまれており、アーモンドの恵みをさまざまな形で味わうことができます。



【リッキーランド】山梨県甲斐市園子新居926
(イベント情報)
完熟アーモンド収穫体験開催期間：
2026年8月22日(土)～9月13日(日)
初夏のグリーンアーモンドに続き、完熟アーモンドの収穫シーズンが到来。アーモンドが実る様子を間近で体感できる季節限定イベントです。

“食べる・飲む・料理する”アーモンドの楽しみ方が多様化する中 アーモンドミルク市場は過去最高を記録

最近では、アーモンドは“ナッツとして食べる”だけでなく、“飲む”というスタイルも広く定着しています。アーモンドミルクは、アーモンドを細かく粉砕して液体化した植物性ミルクです。アーモンドの栄養を手軽に取り入れやすいことから、健康や美容を意識する人々を中心に支持を広げています。**細かく粉砕したアーモンドは、そのままの状態のアーモンドと比べて、2倍以上消化されやすいことが示されています**。アーモンドミルクは、**アーモンドを細かく粉砕して液体化しているため、日常の中で手軽に取り入れやすいだけでなく、栄養を効率よく摂取しやすい形態としても注目**されています。植物性ミルク市場の成長とともに、国内のアーモンドミルク市場は2025年に過去最高を記録。以前は健康志向層を中心とした飲料でしたが、現在では朝食代替や美容目的、間食の置き換え、夏場の栄養補給など幅広い用途で利用されています。7月22日の「ナッツの日」を前に、アーモンドミルクをはじめとするアーモンド食品への関心は今後さらに高まることが期待されます。

アーモンドを粉砕して作った液体なので
栄養素の吸収率も高い！

