

乾燥・食生活の乱れ・年末の疲れ…秋冬の3大お悩みに新提案 レンチン＆材料3つで手軽！秋冬の「3大ケア」アーモンドミルクレシピを公開 中目黒・東京駅の人気店でも10月1日から秋冬限定メニューが登場

アーモンドミルク研究会は、乾燥や食生活の乱れ、年末に向けた忙しさなど、**秋冬に気になるお悩みに着目した「秋冬の3大ケア アーモンドミルクレシピ」**を公開します。

今回のレシピは、スキンケア・ボディケア・エナジーケアの3つの視点から、アーモンドミルク研究会メンバーで管理栄養士の柴田真希先生が考案。スキンケアを皮膚科医の高瀬聡子先生、ボディケアを医師の工藤孝文先生、エナジーケアを大澤俊彦先生がそれぞれ監修しました。**電子レンジで作れるホットドリンクやスープ、材料3つで完成するひとり鍋など、忙しい秋冬にも手軽に作れて、アーモンドミルクならではのまろやかなコクや香ばしさを楽しめる全6品**を提案します。

さらに**10月1日から、中目黒の「CAFÉ FAÇON BASE Tokyo.」と東京駅の「ASTERISCO」では、アーモンドミルクを使ったオリジナルメニューを提供。**おうちでも、お店でも。秋冬ならではのアーモンドミルクの新しい楽しみ方をご紹介します。

乾燥・食生活の乱れ・年末の疲れ…
秋冬の3大お悩みに新提案
**アーモンドミルク研究会が提案する
秋冬3大ケアレシピ**



飲むだけじゃない！アーモンドミルクで、いつもの秋冬メニューを手軽に“格上げ” レンチン・材料3つなどお手軽に作れる秋冬の3大お悩みに合わせたケアレシピを公開

アーモンドミルク研究会では、秋冬の食生活で意識したいポイントを「スキンケア」「ボディケア」「エナジーケア」の3つに分けた全6品のレシピを、9月28日（月）より公式ホームページで公開しました。レシピを考案したのは、アーモンドミルク研究会メンバーで管理栄養士の柴田真希先生。「**秋冬に気になるお悩みに合わせて、各ケアで意識したい栄養素を含む食材とアーモンドミルクを組み合わせました。アーモンドミルクのまろやかなコクや香ばしさを活かし、手軽に作れて満足感のある味わいになるよう工夫しています**」と話します。さらに、スキンケアは皮膚科医の高瀬聡子先生、ボディケアは医師の工藤孝文先生、エナジーケアは名古屋大学名誉教授の大澤俊彦先生がそれぞれ監修。**電子レンジで作れるホットドリンクや材料3つで作れるひとり鍋など、忙しい秋冬にも毎日の食生活に取り入れやすいレシピを提案しています。**

「3大ケア アーモンドミルクレシピ」は、アーモンドミルク研究会公式ホームページでも公開中。材料や詳しい作り方は、レシピページからご覧いただけます。

URL:<https://www.almondm-labo.jp/recipe/index.php>



柴田真希 先生
管理栄養士、株式会社
エミッシュ代表取締役

【スキンケア】

乾燥で肌のうるおいが
気になる方に



(上)ゆず茶アーモンドミルク
(下)アーモンドミルク参鶏湯

【ボディケア】

食生活の乱れや体重が
気になる方に



(上)とろける落としたまごのアーモンドミルクスープ
(下)豚肉とちぎりキャベツのアーモンドミルクカレー鍋

【エナジーケア】

寒暖差や忙しさでコンディショ
ンが乱れがちな方に



(上)焼き芋ホットアーモンドミルク
(下)餃子とニラのアーモンドミルク鍋

おうちだけじゃない！中目黒&東京駅で秋冬のアーモンドミルクを堪能 10月1日から人気店にオリジナルメニューが登場

アーモンドミルク研究会では、家庭で楽しめる秋冬レシピに加え、食材やメニューづくりにこだわる飲食店とのコラボレーションを通じて、アーモンドミルクの新たなおいしさや料理への広がりを提案します。10月1日から、中目黒のスペシャルティコーヒー専門店「CAFÉ FAÇON BASE Tokyo.」と、東京駅前の“お米と楽しむイタリアン”「ASTERISCO」で、それぞれの店舗の個性を活かしたアーモンドミルクメニューを提供します。

※各メニューの価格は税込です。

【中目黒】CAFÉ FAÇON BASE Tokyo.(カフェ ファゾン ベーストーキョー) ドリンクからスイーツ、食事まで！秋冬の「3大ケア」を楽しむアーモンドミルクメニュー

多くのコーヒー好きを魅了する「CAFÉ FAÇON BASE Tokyo.」では、10月1日からアーモンドミルク研究会とのコラボメニューが登場。自家焙煎のコーヒーとアーモンドミルクを組み合わせたドリンクをはじめ、専属パティシエが手がけるスイーツやフードまで、「スキンケア」「ボディケア」「エナジーケア」の3カテゴリーをテーマに6品を展開します。アーモンドミルクのまろやかなコクや香ばしさを活かした、飲むだけではない多彩な楽しみ方を提案します。



■店舗情報

東京都目黒区青葉台3-19-5 グリーンリーフ 1F
 営業時間 10:00～19:00 定休日：不定休

◆10月1日から提供されるアーモンドミルクメニュー

- ①【スキンケア】トリプルアーモンドホットラテ.....¥850
- ②【スキンケア】アーモンドミルクとさつまいものプリン.....¥900
- ③【ボディケア】アーモンドミルクのカレーチャウダー鍋風スープ.....¥1,320
- ④【エナジーケア】アーモンドミルクのオレンジスプレzzoシェイク.....¥850
- ⑤【エナジーケア】アーモンドミルクのモカ.....¥850
- ⑥自家製アーモンドミルク.....¥750

【東京】ASTERISCO（アステリスコ） 10月の「本日のカレー」は、相性抜群のスパイス×アーモンドミルクの「バターチキンカレー」

東京駅前の“お米と楽しむイタリアン”「ASTERISCO」では、7～9月に春夏の「3大ケア」をテーマにしたアーモンドミルクを使用した「本日のカレー」を提供。好評を受け10月も引き続きアーモンドミルクを使ったメニューを展開します。10月の「本日のカレー」は、アーモンドミルクを使用したバターチキンカレー。スパイスの豊かな香りと、アーモンドミルクのまろやかなコクや香ばしさが調和した一皿を、ランチメニューでお楽しみいただけます。



■店舗情報

東京都中央区八重洲2-1-1 YANMAR TOKYO 2F
 営業時間 Lunch 11:30～15:30(L.O.14:30)
 Dinner 17:30～22:30(L.O.21:30)

※コース内容により価格が異なります

◆10月1日から提供されるアーモンドミルクメニュー

- バターナッツ南瓜とアーモンドミルクのバターチキンカレー.....¥2,200～

秋冬の3大お悩みケア アーモンドミルクレシピ【電子レンジで作れる！ドリンク編】 寒さが気になる秋冬の朝は、温かいアーモンドミルクで一日をスタート。

電子レンジで手軽に作れるホットドリンクなら、忙しい朝にも取り入れやすく、アーモンドミルクのまろやかなコクと香ばしさを楽しめます。今回は、秋冬の「スキンケア」「ボディケア」「エナジーケア」の3つの悩みに合わせた食材を組み合わせた、3種類のアーモンドミルクドリンクをご紹介します。ほっと温まる一杯とともに、健やかな一日を始めてみませんか。

【スキンケア】 ゆず茶アーモンドミルク

＼香りに癒される、冬のうるおいチャージ／



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



秋冬は気温や湿度が低下し、肌の水分が失われやすく、乾燥が気になりやすい季節です。健やかな肌を保つためには、保湿など外側からのケアとともに、毎日の食生活を整えることも大切です。**アーモンドミルクに含まれるビタミンEは、抗酸化作用によって体内の脂質を酸化から守るほか、血行を促す働きがあり、肌に必要な栄養素をすみずみまで届けることをサポート**します。肌のターンオーバーが健やかに保たれることは、うるおいを守る「肌のバリア機能」を担う角層を健やかに保つことにもつながります。空気が乾燥する秋冬こそ、「ゆず茶アーモンドミルク」のような温かい一杯を楽しみながら、毎日の食生活から健やかな肌を保つための栄養を意識してみてください。

【ボディケア】 とろける落としたまごのアーモンドミルクスープ

＼からだ想いの、満足ごちそうスープ／



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



体調を崩しやすい秋冬は、身体をつくるために必要な栄養をしっかりと摂りながら、日々の食事のバランスを整えることが大切です。卵に含まれるたんぱく質は、筋肉や臓器など身体を構成する材料となる重要な栄養素。さらに、アーモンド由来のオレイン酸は、不飽和脂肪酸の一種で、健康的な食生活を意識するうえで取り入れたい脂質です。また、**アーモンドミルクには抗酸化作用を持つビタミンEが豊富で、身体のコンディションを整えるために必要な栄養素を組み合わせることができます。**

比較的カロリーを抑えやすいアーモンドミルクをスープのベースにすることで、コクや満足感を楽しみながら、身体づくりや日々の健康管理を意識した一皿に。食生活が乱れがちなときにも取り入れやすい、秋冬のコンディション維持におすすめのメニューです。

【エナジーケア】 焼き芋ホットアーモンドミルク

＼甘く満たす、年末のエナジーチャージ／



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



忙しい年末は、食事の時間が不規則になり、十分なエネルギーや栄養を摂れないことも。慌ただしい毎日を元気に過ごすためには、身体を動かすエネルギー源と、健康を支える栄養素を食事からバランスよく摂ることが大切です。焼き芋に含まれる糖質は、身体や脳を動かすための大切なエネルギー源です。忙しい毎日の中で**身体が受けるさまざまなストレスによって、体内では酸化ストレスが生じます。アーモンドミルクに含まれるビタミンEは、抗酸化作用によって体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素。**疲れが気になる時期の健やかな身体を支えるためにも、日々の食生活から意識して摂りたい栄養素のひとつです。

焼き芋の糖質に、きなこのたんぱく質と大豆イソフラボン、アーモンドミルクのビタミンEを組み合わせた「焼き芋ホットアーモンドミルク」は、忙しい年末のエネルギーと栄養を手軽に補える一杯です。

秋冬の3大お悩みケア アーモンドミルクレシピ 【材料は3つだけ！フード(お鍋)編】 寒い秋冬の夜に、ほっと温まるアーモンドミルクのお鍋を。

フードレシピは、材料3つで手軽に作れる「スキンケア」「ボディケア」「エナジーケア」の3つのひとり鍋をご紹介します。季節のお悩みに合わせた食材とアーモンドミルクを組み合わせることで、まろやかなコクと香ばしさが加わり、手軽なのに満足感のある一品に。忙しい日の夕食にも取り入れやすい、秋冬のあったかメニューです。

【スキンケア】 アーモンドミルク参鶏湯

＼おいしく温まる、冬の食べるスキンケア／



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

秋冬は空気の乾燥によって肌の水分が失われやすく、肌のバリア機能も低下しやすい季節。保湿など外側からのケアに加えて、健やかな肌をつくるために必要な栄養素を食事から摂ることも大切です。鶏肉などに含まれるたんぱく質は、体内でアミノ酸に分解され、皮膚をはじめとする身体をつくる材料として利用されます。また、ビタミンCはコラーゲンの生成に必要な栄養素です。さらに、**アーモンドミルクに含まれるビタミンEは、抗酸化作用によって体内の脂質を酸化から守るほか、血行を促す働きもあります。**肌に必要な栄養素をすみずみまで届け、健やかなターンオーバーを支えることは、肌のうるおいを守るバリア機能を保つうえでも大切です。鶏肉や大根、アーモンドミルクを組み合わせた温かい参鶏湯で、乾燥が気になる秋冬の肌を食生活から健やかに保ちたいですね。

【ボディケア】 豚肉とちぎりキャベツのアーモンドミルクカレー鍋

＼おいしく整える、冬のボディケア習慣／



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

寒さが厳しく、運動不足や食生活の乱れも気になりやすい秋冬は、身体に必要な栄養を摂りながら、食事全体のバランスを整えることが大切です。豚肉に豊富なビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きを助ける栄養素です。そこに**アーモンドミルクを組み合わせることで、抗酸化作用を持つビタミンEや、アーモンド由来のオレイン酸も一緒に摂ることができます。**ビタミンEは体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助け、オレイン酸は脂質の質を意識した食生活に取り入れたい不飽和脂肪酸のひとつ。エネルギー代謝を支える豚肉と、身体の健康維持に役立つ栄養素を含むアーモンドミルクを組み合わせることで、秋冬の身体を栄養面から多角的に支えられるのがポイントです。さらにキャベツなどの野菜もたっぷり摂れる鍋料理なら、さまざまな食材を一度に取り入れやすいのも魅力。食生活が乱れやすく、体調管理を意識したい秋冬のボディケアにおすすめの一品です。

【エナジーケア】 餃子とニラのアーモンドミルク鍋

＼しっかり食べて、年末のエネルギーチャージ／



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

忙しい年末は、食事が不規則になりやすく、疲れも感じやすい時期。慌ただしい毎日を元気に過ごすためには、エネルギー源となる栄養素と、そのエネルギーを身体の中で活用するために必要な栄養素をバランスよく摂ることが大切です。餃子は、皮からエネルギー源となる炭水化物、肉から身体をつくるたんぱく質に加え、糖質からエネルギーをつくるのを助けるビタミンB1を摂ることができます。さらに、ニラなどに含まれる含硫化合物とビタミンB1の組み合わせも注目されています。そこに**アーモンドミルクを加えることで、抗酸化作用を持つビタミンEも一緒に摂れるのがポイントです。**ビタミンEは、**体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素。**忙しく活動量が増え、疲れを感じやすい時期には、エネルギーを生み出すために必要な栄養素とともに、身体を健やかに保つ抗酸化栄養素も意識して摂りたいですね。炭水化物、たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンE、野菜を一つの鍋でまとめて摂れる、年末のエナジーチャージにうれしいメニューです。