

乾燥・ダイエット・季節バテ… 秋冬のお悩み対策に「アーモンドミルク」がおすすめの理由とは？

アーモンドミルク研究会は、9月10日（木）に「秋冬のお悩みケア アーモンドミルクプチセミナー & 試飲体験会」を開催しました。季節が移り変わり、気温や湿度が低下する秋冬は、肌の乾燥が気になりやすくなるほか、年末に向けて食生活や

生活リズムが変化することで、食べ過ぎによる体型の変化や、忙しさによる疲れなど、心身のコンディションにもさまざまな悩みが表れやすい季節です。

そこで本発表会では、乾燥・ダイエット・季節バテなどの「秋冬のお悩み」をテーマに、アーモンドミルク研究会メンバーで皮膚科医の高瀬 聡子先生が、秋冬に気をつけたい心身のコンディションと、毎日の食生活にアーモンドミルクを取り入れるメリットについて解説しました。



秋冬は毎日のコンディションに変化が表れやすい季節… これからのシーズンにこそ「アーモンドミルク」がおすすめ

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・生産量を記録し**、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。また、**女性だけでなく、健康や体づくりを意識する男性にも**選ばれているそうです。



高瀬先生は、「乾燥や寒さが気になる秋冬は、外側からのケアだけでなく、食生活からコンディションを整えることも大切です。**アーモンドミルクに多く含まれるビタミンEには、抗酸化作用によって細胞を守る働きがあり、肌のバリア機能や水分保持を助け、健やかな肌を保つことが期待**できます。また、血行を促し、代謝をサポートする働きもあります。さらに、**低カロリー・低糖質・コレステロールゼロ**で、運動量が減り、体重が気になりやすい秋冬の食生活にも取り入れやすいのが特長です」と解説されました。

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。香ばしさとも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、その特長を説明しました。

国内では珍しいアーモンド農家を営む笹原氏がゲストとして登壇し、生産者だからこそ伝えられるアーモンドの魅力を紹介しました。笹原氏は、「アーモンドは春には桜のような花をつけ、夏にはグリーンアーモンドなど、季節によって様々な表情を見せ、さらに**ビタミンEやオレイン酸などの豊富な栄養素が含まれている事が魅力**です。」と語りました。会場では、収穫期を迎えた国産アーモンドを使ったアーモンドミルク作りも実演し、粒で味わうローストアーモンドと、搾りたてのアーモンドミルクという、異なる楽しみ方を紹介しました。



名医が太鼓判！乾燥が気になる秋冬に、簡単アーモンドミルクレシピ

アーモンドミルク研究会は、季節が変わり、寒さが増してくるこれからのシーズンに向けて、乾燥・ダイエット・季節バテなど、こうした秋冬のお悩みに着目し、アーモンドミルクの特長を生かした「スキンケア」「ボディケア」「エナジーケア」の3大ケアメニューを考案しました。今回は第1弾として「スキンケア」をテーマに、毎日の食生活に手軽に取り入れられる新メニュー2品を公開。皮膚科医の高瀬 聡子先生が、各メニューのポイントを解説します。

乾燥が気になる季節に・・・電子レンジで簡単！ 柚子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！／



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、「柚子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。

乾燥が気になる季節に・・・材料は3つだけ！ 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！／



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。

【スキンケア編】に加えて、【ボディケア編】【エナジーケア編】のアーモンドミルクメニューも今後アーモンドミルク研究会の公式WEBサイトで順次公開予定です。ぜひご期待ください。（<https://www.almondmlabo.jp/recipe/index.php>）

登壇者 プロフィール



皮膚科医、ウォブクリニック中目黒総院長

タカセ アキコ

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。日本抗加齢学会正会員。「いちばんわかるスキンケアの教科書」（講談社）「気になるパーツのスキンケア」（宝島社）など著書多数。



国産アーモンド生産者

ササハラ リッキー

笹原 六氣氏

2008年に有機農法の師匠と出会い、横浜市にて農業を始める。2013年に山梨へ移住し、無農薬・無肥料栽培でアーモンド栽培を開始。2021年4月13日に「令和2年度未来につながる持続可能な農業推進コンクール」で、関東農政局長賞を受賞。