

2022年5月25日

【5月30日は「アーモンドミルクの日」／全国一斉『食生活とナッツに関する意識調査』】

積極的に摂る食べ物として約6割が「野菜」と回答、一方「ナッツ」と答えたのはわずか約1割

実は意識不足！？日本人の「ナッツ」への関心の低さが浮き彫りに！

摂取したい栄養素1位の「食物繊維」や「ビタミンE」を含む「アーモンド」を、手軽に摂取しよう！

～SNSでも大人気！みきママさんおすすめの「アーモンドミルク」の簡単レシピを公開～

江崎グリコ株式会社は、5月30日の「アーモンドミルクの日」に先立って、全国の20～60代4,700名を対象に、『食生活とナッツに関する意識調査』を実施しました。

本調査では、食生活における栄養への強い関心、中でも「野菜」摂取への意識の高さが顕著だった一方で、「ナッツ」を積極的に摂ると答えたのは、わずか1割程度。「ナッツを食べるのは月1回以下」という方が6割と多数派で、ナッツへの関心はまだ低く、ナッツを摂る機会が少ないという課題が浮き彫りとなりました。

ナッツの中でもトップで想起された「アーモンド」は、摂りたい栄養素 No.1 にランクインした「食物繊維」のほか、「ビタミンE」などが豊富に含まれることから、1日23～25粒の摂取が推奨されています。ただ、本調査では、1日あたりの推奨摂取量に対して「多すぎて食べにくい」と感じた方が半数以上であり、アーモンドを継続して食べることへのハードルの高さも垣間見えます。

上記の背景のもと、当社では、アーモンドの栄養を毎日手軽に摂ることができる「アーモンドミルク」の魅力をよりたくさんの方に知っていただき、活用してほしいという思いから、人気料理研究家・みきママさんとタッグを組み、約15分でできる、アーモンドミルクの簡単アレンジレシピ「アーモンドミルクで豚骨風！！チャーシューメン」を開発・公開いたします。

ぜひ、みなさまの日々の食生活にお役立てください。

1930年代よりアーモンドに着目し、日本でのアーモンド文化の浸透を図ってきた Glico グループでは、これからもアーモンドの栄養をおいしく日常的に取り入れられる商品の提供を通して、すこやかな毎日の実現に貢献してまいります。

<『食生活とナッツに関する意識調査』 主なトピックス>

- **高い栄養への意識。積極的な摂取を心掛けているのは、「野菜」約6割に対し、「ナッツ類」はわずか約1割。**
 - ・食生活において意識しているのは、「三食きちんと食べること」「カラダに必要な栄養が摂れること」「様々な栄養がバランスよく摂れること」が上位3項目。三食を通した栄養摂取への意識は高い。
 - ・積極的に摂る食品は、「野菜」が最も高く59.5%。「豆類、大豆加工品」(35.3%)、「牛乳・乳製品」(31.7%)と続く。一方で、「ナッツ類」の摂取を意識する人は約13.2%と低い。
- **「ナッツを食べるのは月1回以下」が約6割。**
 - ・ナッツ類を食べる頻度について、「月1回以下」および「食べない」と回答した人は60.8%。
- **ナッツといえば「アーモンド」！しかし1日の推奨摂取量は「多すぎる」と感じる人が半数以上。**
 - ・ナッツと聞いてまず思い浮かぶものとして、半数以上が「アーモンド」と回答。「美容や健康によいというイメージのあるナッツ」としてもトップで想起される。
 - ・アーモンドの1日の推奨摂取量は23～25粒だが、94.2%の人がそれに満たない「20粒未満」が1日の適量だと予想。
 - ・推奨摂取量のアーモンドを摂ることについて、半数以上の人「多すぎて食べにくい量」と回答。ハードルの高さを感じる結果に。
- **植物性ミルクの中でも認知度が高い「アーモンドミルク」。「そのまま飲む」のがスタンダード。**
 - ・植物性ミルクの認知度を見ると、1位の「豆乳」に次いで、「アーモンドミルク」が57.0%で2位に。
 - ・アーモンドミルクを現在飲んでいる人の飲用頻度は、「週に1回以上」が57.3%と比較的高め。「ほぼ毎日」という回答は9.4%。
 - ・アーモンドミルクの使い方では、「そのまま飲む」が88.0%と最も高い。一方で、「料理に使う」人はわずか5.9%にとどまる。
- **「アーモンドミルク」を飲んだことない人も、特長を理解すれば半数以上が「飲んでみたい！」**
 - ・「アーモンドミルク」の飲用経験のない人でも、特長を伝えたとたん半数以上が今後飲んでみたいと回答。

高い栄養への意識。積極的な摂取を心掛けているのは、「野菜」約 6 割に対し、「ナッツ類」はわずか約 1 割。

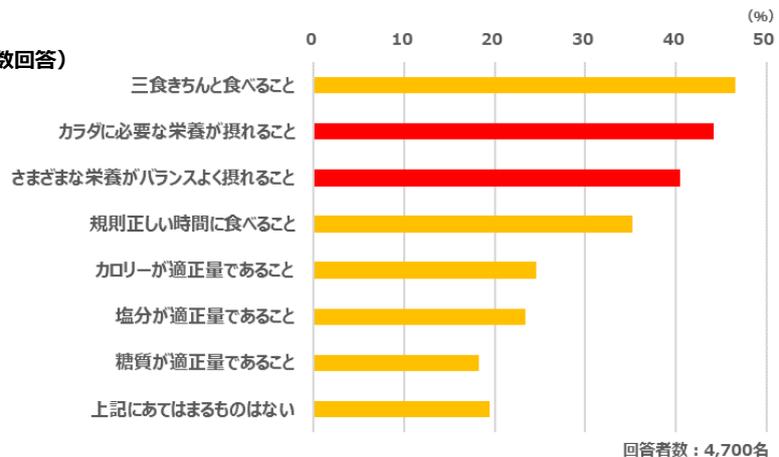
20 代～60 代の男女へ食生活において意識していることを聞いたところ、「三食きちんと食べること」「カラダに必要な栄養が摂れること」「さまざまな栄養がバランスよく摂れること」が上位 3 項目に。食事を通して、必要な「栄養」がバランスよくしっかり摂取できることが重要視されている結果となりました。【図 1】

また、積極的に摂る食品を聞いたところ、「野菜」と答えた方が 59.5%で、2 位の「豆類、大豆加工品」(35.3%) に大きく差をつけてトップでした。「牛乳・乳製品」、「魚」、「肉」、「主食（米やパン、麺類）」についても積極的に摂ると答えた方が 3 割を超える中で、「ナッツ類」と回答した方はわずか 13.2%であり、他の食品に比べても低い結果になりました。【図 2】

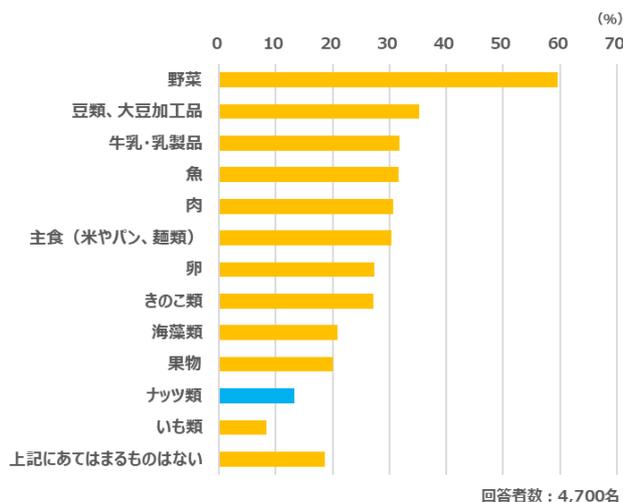
重視している/摂取したい栄養素については、1 位が「食物繊維」(41.0%) に、2 位「ビタミン C」(34.9%)、3 位「カルシウム」(33.0%) と続きます。【図 3】

「ナッツ」は、摂りたい栄養素 1 位の「食物繊維」を豊富に含む食品である一方で、「野菜」や「豆類」などその他の食品ほど、積極的に摂るべきものとして意識されていない現状が浮き彫りになりました。

【図 1】
食生活において意識していること（複数回答）



【図 2】
食生活において、積極的に摂るようにしている食品（複数回答）



【図 3】
重視している/摂取したいと考えている栄養素（複数回答）

1位	食物繊維	41.0
2位	ビタミンC	34.9
3位	カルシウム	33.0
4位	タンパク質	31.7
5位	乳酸菌・ビフィズス菌	31.5
6位	鉄分	23.8
7位	ビタミンB群	20.4
8位	ビタミンD	17.3
9位	ビタミンA	16.9
10位	ビタミンE	16.6
11位	DHA・EPA	15.6
12位	ミネラル	14.3
13位	イソフラボン	13.3
14位	ポリフェノール	11.5
15位	リコピン	10.7
16位	コラーゲン	9.7
17位	カテキン	6.9
18位	葉酸	6.7
19位	オレイン酸	3.1
-	上記にあてはまるものはない	28.7

回答者数：4,700名 (%)

「ナッツを食べるのは月 1 回以下」が約 6 割。

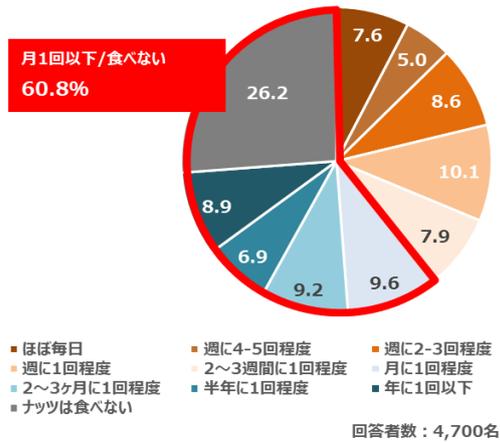
続いて、ナッツを食べる頻度について質問したところ、「ほぼ毎日」と回答したのはわずか 7.6%で、「月 1 回以下」および「食べない」と回答した人をあわせると 60.8%となり、頻繁にナッツを摂取している方は少ないことが分かりました。

【図 4】

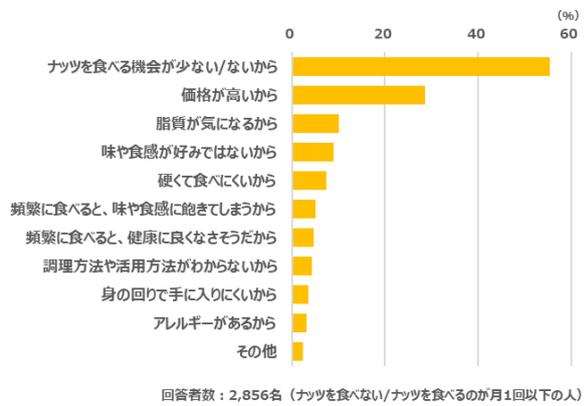
「ナッツを食べるのは月 1 回以下」及び「食べない」と答えた方にその理由を聞くと、「食べる機会が少ない/ないから」と答えた方が 55.5%と最も多い理由となったほか、ナッツに含まれる脂質は良質なものですが、「脂質が気になるから」（10.1%）という誤ったイメージが障壁になっている人もいます。【図 5】

「ナッツの味や食感が嫌いなわけではないが、日常的に食べる習慣がない」ことが、ナッツへの関心の低さにもつながっていることがうかがえます。

【図 4】ナッツを食べる頻度



【図 5】ナッツを頻繁に食べない理由（複数回答）



ナッツといえば「アーモンド」！しかし 1 日の推奨摂取量は「多すぎる」と感じる人が半数以上。

ナッツと聞いてまず思い浮かぶものとして、半数以上が「アーモンド」と回答。2 位「ピーナッツ」（23.8%）、3 位「マカデミアナッツ」（6.7%）と大きく差をつけました。【図 6】 同様に、美容や健康によいというイメージのあるナッツはどれかという質問に対しても、「アーモンド」を挙げた方が過半数と、他のナッツを圧倒しトップでした。「アーモンド」はナッツの代表として認識されており、さらに、健康や美容に対しても良いイメージが持たれているようです。【図 7】

【図 6】ナッツと聞いて、まず思い浮かぶもの

1位	アーモンド	54.1
2位	ピーナッツ	23.8
3位	マカデミアナッツ	6.7
4位	カシューナッツ	6.4
5位	クルミ	3.7
6位	ピスタチオ	2.4
7位	ココナッツ	1.5
8位	ヘーゼルナッツ	0.7
9位	ピーカンナッツ	0.3
10位	ブラジルナッツ	0.2
—	その他	0.1

回答者数：4,700名 (%)

【図 7】美容や健康によいというイメージのあるナッツ（複数回答）

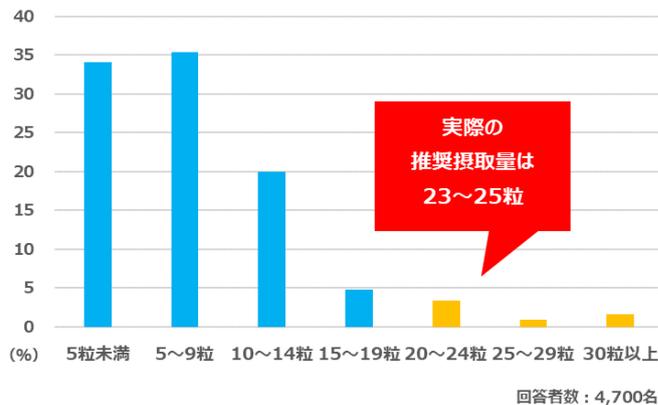
1位	アーモンド	56.9
2位	クルミ	32.6
3位	カシューナッツ	19.8
4位	ピーナッツ	16.3
5位	マカデミアナッツ	15.9
6位	ピスタチオ	15.8
7位	ココナッツ	11.8
8位	ヘーゼルナッツ	8.2
9位	ピーカンナッツ	3.4
10位	ブラジルナッツ	1.8
—	その他	0.2
—	いずれも当てはまらない	22.4

回答者数：4,700名 (%)

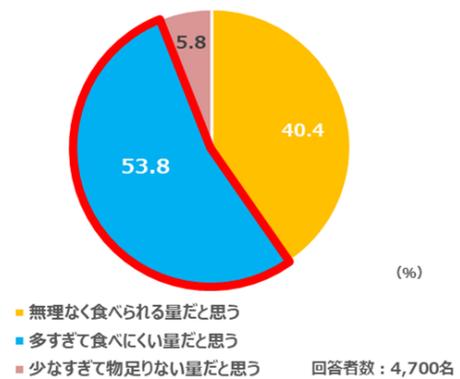
アーモンドの1日の推奨摂取量は23～25粒とされていますが、1日に摂取するアーモンドの適量がどのくらいかと思うかを聞いたところ、推奨摂取量よりも少ない「20粒未満」と答えた方の合計が94.2%に達しました。“想定している最適摂取量”と“実際の推奨摂取量”には、大きなギャップがありそうです。【図8】

また、23粒のアーモンドを摂ることに、半数以上が「多すぎて食べにくい量」だと認識しており、推奨量のアーモンドを日常的に食べることへのハードルの高さも浮かび上がりました。【図9】

【図8】1日に摂取する「アーモンド」の量として、最も適していると思うもの



【図9】1日23粒のアーモンドを摂ることに、対してどう感じるか？



～ 注目すべき栄養成分が豊富な「アーモンド」。もっと日常生活に取り入れて ～

約18年前よりアーモンドに着目し、研究を行っている慶応義塾大学 医学部教授の井上浩義先生にお話を伺いました。



井上浩義 先生（慶応義塾大学 医学部教授）

医学博士、理学博士。九州大学理学部化学科卒業。
同大学院理学研究科博士課程修了。専門は薬理学、原子力学、高分子化学。
食と健康についての造詣が深く、企業や一般人向けのセミナーの講師を数多く務める。

2004年にカリフォルニアで学会に赴いた際、アーモンド農家に宿泊する機会があったのですが、毎日アーモンドを食べている農家のみなさんの肌が若々しく、きれいなことに驚きました。それが、私がアーモンドの研究を始めたきっかけです。

アーモンドには、うれしい成分が豊富に含まれていますが、なかでも「食物繊維」は、日本人に不足していると言われている栄養素です。欧米の栄養学の教科書では、「世界の食物繊維の摂取量は20～80g」と書かれていますが、日本人の食物繊維摂取量は世界平均の最低ラインである20gに達していません。また、「ビタミンE」や「ポリフェノール」は、これからの季節にもうれしい、酸化ストレスから体を守ってくれる「抗酸化作用」を持つ成分です。

日本人の食生活は昔に比べて向上していると考えられていますが、栄養学的に見ると、食物繊維やビタミンE、ポリフェノールなどは不足しています。アーモンドの栄養を、もっと日常的に取り入れていただければと思います。

アーモンドの推奨摂取量は1日あたり23～25粒ですが、アーモンドは細かく砕けば砕くほど、含まれる栄養を吸収しやすくなるので、アーモンドミルクを活用するのもおすすめです。

植物性ミルクの中でも認知度が高い「アーモンドミルク」。「そのまま飲む」のがスタンダード。

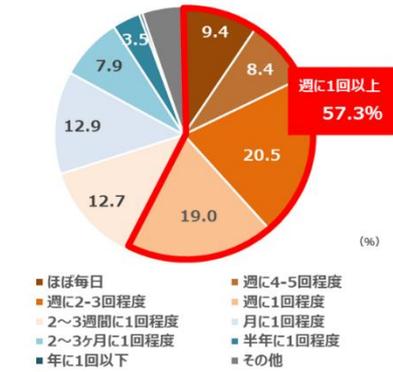
植物性ミルクの認知度を見ると、1位の「豆乳」（71.1%）に次いで、「アーモンドミルク」が57.0%で2位となり、数ある植物性ミルクの中でも高いスコアです。【図10】アーモンドミルクを現在飲んでいる方では、「週に1回以上」飲んでいる方が57.3%と、比較的高い飲用頻度となっていますが、「ほぼ毎日」と答えた方は9.4%にとどまりました。【図11】

アーモンドミルクの飲用経験のある方にどのように取り入れているかを聞くと、「そのまま飲む」という回答が88.0%と最も高くなっており、「料理に使う」「お菓子作りに使う」はそれぞれ10%に満たず、使われ方はまだ限られているようです。【図12】

【図10】植物性ミルクで知っているもの（複数回答） 【図11】「アーモンドミルク」の飲用頻度 【図12】「アーモンドミルク」の使い方（複数回答）

1位	豆乳	71.1
2位	アーモンドミルク	57.0
3位	ココナッツミルク	51.6
4位	オーツミルク	20.3
5位	ライスマルク	11.3
6位	マカダミアミルク	7.2
7位	ヘンプミルク	1.1
—	知っているものはない	17.1

回答者数：4,700名 (%)



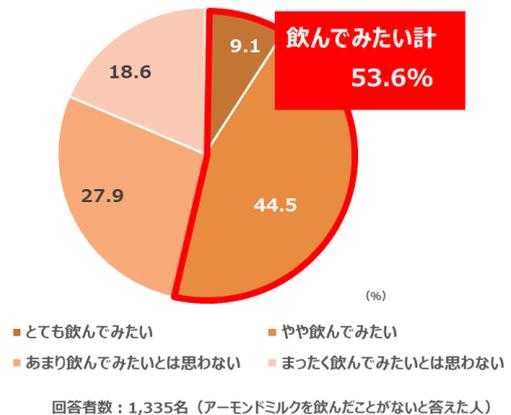
1位	そのまま飲む	88.0
2位	コーヒーに入れる	17.3
3位	グラノーラにかける	12.9
4位	料理に使う	5.9
5位	スムージーに入れる	4.3
6位	お菓子作りに使う	2.5
—	その他	0.4

回答者数：1,346名（アーモンドミルクを現在飲んでいる/過去に飲んでいたと答えた人） (%)

「アーモンドミルク」を飲んだことない人も、特長を理解すれば半数以上が「飲んでみたい！」

また、「アーモンドミルク」の飲用経験のない方でも、「「アーモンドミルク」が、ビタミンEや食物繊維が豊富なアーモンドの栄養を手軽に摂取することができる植物性ミルクで、砂糖不使用タイプだと、牛乳よりも糖質やカロリーが低く、そのまま飲むだけでなく、アレンジして飲むことや、さまざまな調理に使うことができる」と特長を伝えたところ、半数以上が「飲んでみたい」と回答しました。【図13】

【図13】特長理解後の「アーモンドミルク」飲用意向



江崎グリコでは、「アーモンドミルク」についてより多くの方に魅力を理解いただけるよう努め、あわせて日常的に取り入れやすいさまざまな活用法をご提案していくことで、これからもさらなる「アーモンドミルク」の浸透を図ってまいります。

＜調査概要＞

調査名：食生活とナッツに関する意識調査
 調査方法：インターネット調査
 調査対象者：20～60代の男女
 調査地域：47都道府県
 調査期間：2022/04/23～2022/04/24
 調査機関：江崎グリコ株式会社
 サンプル数：4,700人
 （全体ベースのスコアは、集計時にウェイトバック集計を行っています。）

※本資料に含まれる調査結果をご掲載頂く際は、必ず「江崎グリコ株式会社調べ」と明記下さい。

**「アーモンドミルク」活用のポイントは“アレンジの広さ”！
人気のおうち料理研究家・みきママさんと簡単コラボレシピを公開！**

「アーモンドミルク」は、ひと手間加えたり、他の食材と組み合わせたりすることで、アーモンドの風味を生かした幅広いアレンジをお楽しみいただくことが可能です。また、加熱しても牛乳や豆乳のような膜がはらない使い勝手の良さも、アーモンドミルクの特長です。

調査の中で、「アーモンドミルク」のアレンジ方法について聞いたところ、下記のような使い方をしているという回答もありました。

「バターチキンカレーに入れる(20代女性)」

「シリアルやグラノーラにかけて食べるとおいしいし、栄養も摂れるので良いと思う(30代女性)」

「カクテルに使用する(40代男性)」

「ホットケーキやお菓子作りの牛乳代わりに使う(50代女性)」

そこで今回、「アーモンドミルク」をもっと毎日の食生活の中で楽しんでいただきたいという思いから、YouTubeのチャンネル登録者数が44.9万人、Instagramフォロワー数38.6万人を超える、おうち料理研究家の「みきママ」とコラボし、簡単でおいしいアレンジレシピを開発しました。

<みきママさんプロフィール>



みきママ（藤原美樹）さん

夫と2人の息子（はる兄、れんちび）と愛娘（杏ちゃん）の5人家族の主婦。おうち料理研究家として活躍。ブログ『藤原家の毎日家ごはん。』では、1日平均70万PV以上のアクセスがあり、Ameba 芸能人・有名人ブログ月間総合ランキングでも多くの芸能人をおさえ20位以内にランクインし、みきママ流の節約豪華レシピで、子育て中の若い主婦を中心に絶大な人気を博す。2019年には「料理レシピ本大賞 2019」において、お菓子部門で大賞を受賞。TV・雑誌・ラジオと幅広く活躍する他、公式SNSも積極的に活用し、ますますおうち料理研究家として、その存在感を増してきている。

ブログ『藤原家の毎日家ごはん。』：<https://ameblo.jp/mamagohann/>

みきママ Official Instagram：https://www.instagram.com/mikimama_official/

みきママ Channel：<https://www.youtube.com/channel/UCf7ICp3dK18O3CD-qdTatQw>



アーモンドミルクで豚骨風！！チャーシューメン

今回みきママさんに開発いただいたのはなんと、アーモンドミルクをスープに使用した豚骨風ラーメン！

みきママさんいわく「スープにアーモンドミルクを使用することで、ヘルシーに。みんなの大好きなラーメンで、アーモンドの豊富な栄養が手軽に摂れます。アーモンドミルクの香ばしさでうま味が増し、色も白濁した豚骨風のスープが簡単に作れるので、ぜひ皆さんおうちで作ってみてくださいね。」とのこと。

ラーメンのスープというと、ご家庭では作るのが難しそうイメージですが、アーモンドミルクに水、鶏がらスープの素や、オイスターソース、おろしにんにく、醤油、ごま油、かつおだしの素、塩、コショウといった調味料を加えるだけでコクのあるスープが簡単に完成。特別な調味料を使ったり、長時間煮込んだりすることなく、本格的なラーメンがたった15分程度で出来上がります。

チャーシューは豚こま肉で簡単に。ビタミンB1を豊富に含む豚肉との組み合わせは、これからの暑い季節にも嬉しい一品です。

<材料 (2人分) >

中華麺	2玉 (200g)	豚こま肉	300g
<A.スープ材料>		片栗粉	大さじ 1
アーモンドミルク (砂糖不使用タイプ)	400ml	<B.チャーシューだれ材料>	
水	600ml	醤油	大さじ 1.5
鶏がらスープの素	大さじ 1.5	砂糖	大さじ 1
オイスターソース	大さじ 1.5	水	大さじ 1
おろしにんにく	大さじ 0.5	<トッピングとして>	
醤油	大さじ 0.5	小ねぎ、半熟卵、紅ショウガなど	お好みで
ごま油	小さじ 1		
かつおだしの素	小さじ 0.5		
塩	小さじ 0.5		
コショウ	お好みで		

<作り方>

- (1) 鍋にAのスープ材料を入れて煮立てる。
- (2) フライパンの中に豚こま肉と片栗粉を入れてもみこんで2等分し、ぎゅっと平らに押しながら、厚み1cmのチャーシューの形にする。油(少々)を入れて弱めの中火で片面4分ずつ焼き、油をふき取ってから、Bのチャーシューだれ材料を入れて両面にかからめる。
- (3) 別の鍋で中華麺を茹で、湯を切って器に盛り、(1)のスープをかけて(2)のチャーシューと、半熟卵と小ねぎと紅ショウガをのせて出来上がり。

※レシピはみきママさんの公式Instagram (@mikimama_official) でもご紹介予定です。

そのまま飲んでもおいしいアーモンドミルク、料理にも積極的に活用いただくことで、アーモンドの栄養を手軽に美味しく毎日の食卓に取り入れてみませんか？江崎グリコのホームページ (<https://www.glico.com/jp/>) では、そのほかにもアーモンドミルクを使ったドリンクやデザート、料理等のオリジナルレシピを多数ご紹介しておりますので、ぜひご覧ください。