

7月22日(日)は「ナッツの日」

栄養価が高いナッツミルクを飲んで暑い夏を乗り切ろう！

～ナッツ専門店「nuts tokyo」ではナッツの日の限定メニューも登場！～

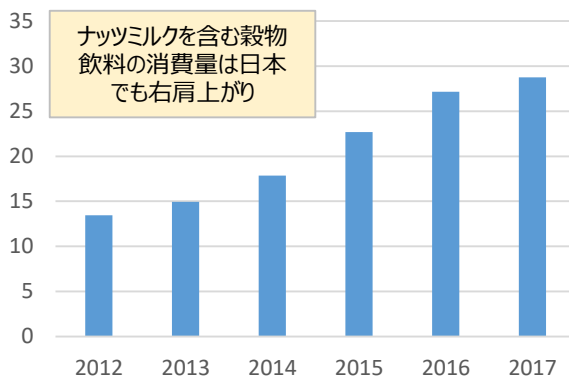
## 7月22日はナッツの日。人気のアーモンドミルクからナッツフレーバー商品も登場

今月の7月22日(日)はナッツの日です。1996年12月16日に日本ナッツ協会によって制定されました。ナッツは「天然のサプリメント」と呼ばれるほど栄養価が高く、健康志向の高まりからナッツの消費量は世界的に伸びています。

最近ではナッツと水を合わせて濾し、「ナッツミルク」にして飲む楽しみ方が日本でも浸透してきました。特にナッツの王様であるアーモンドを使った「アーモンドミルク」は牛乳、豆乳に続く第3のミルクと呼ばれています。2018年3月に、アーモンドミルクをベースにした、ヘーゼルナッツ、くるみなどのナッツもあわせたナッツミックスフレーバーの商品も新たに登場しています。

人気のナッツ専門店 nuts tokyoでは、2018年7月22日にナッツの日を記念して限定商品を発売するなど、ナッツの日が盛り上がります。

日本の穀物飲料消費量規模



ナッツミルクを含む穀物飲料の消費量は日本でも右肩上がり

単位：100万L

出典：「アーモンドミルク研究所調べ」

## ナッツミックスフレーバーのアーモンドミルク登場

「アーモンド・ブリーズ  
アーモンド&ヘーゼルナッツ」

ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社

アーモンドミルクにヘーゼルナッツをブレンドすることで、豊かな味わいに。

容量：200ml  
参考価格：105円（税別）

## 「アーモンド効果 3種のナッツ」



江崎グリコ株式会社

アーモンド、くるみ、ヘーゼルナッツの3種のナッツが含まれているので、ナッツの香ばしい風味を味わえる。

容量：200ml  
参考価格：125円（税別）

## ナッツ専門店でも限定メニューが登場！

nuts tokyoでは、ナッツの日である7月22日に、米糀甘酒を使った甘酒アーモンドミルク850円(税込)と抹茶アーモンドミルクオーレ850円(税込)を新発売。販売期間は8月31日まで。



nuts tokyo  
所在地：東京都渋谷区広尾5丁目1-20  
TEL：03-3442-1518  
URL：<http://nutstokyo.jp/>

## ナッツ研究の第一人者が解説 注目を集める「ナッツミルク」の効果とは

スーパーフードとして世界的に注目が集まるナッツについて、アーモンドミルク研究会のメンバーであり、ナッツ研究の第一人者の井上浩義先生に、ナッツの効果についてお話をいただきました。

ナッツで若々しく健康に！効率的に栄養が摂れる「ナッツミルク」がおすすめ  
井上浩義 先生（慶應義塾大学医学部化学教室教授）



ハーバード大学の研究で、ナッツを習慣的に食べる人はBMIは低く推移することが明らかになり、ナッツの人気に火が付きまして。実際に私たちの研究室でも糖尿病予防や便通改善などの効果を確認しています。ナッツは油分が多くカロリーが高いのですが、その中心は良質なオレイン酸（オメガ9）です。また、便通を改善する食物繊維や抗酸化作用を有するビタミンEなどを多く含んでいます。このため、悪玉コレステロールを下げたり、血管を若々しく保つ作用がありますので、ナッツを普段の生活に足すだけで美と健康に役立てることができます。粒のままより、それを粉砕して液体にすることで、栄養成分の吸収率は高くなるので「ナッツミルク」の形で摂ることがおすすめです。