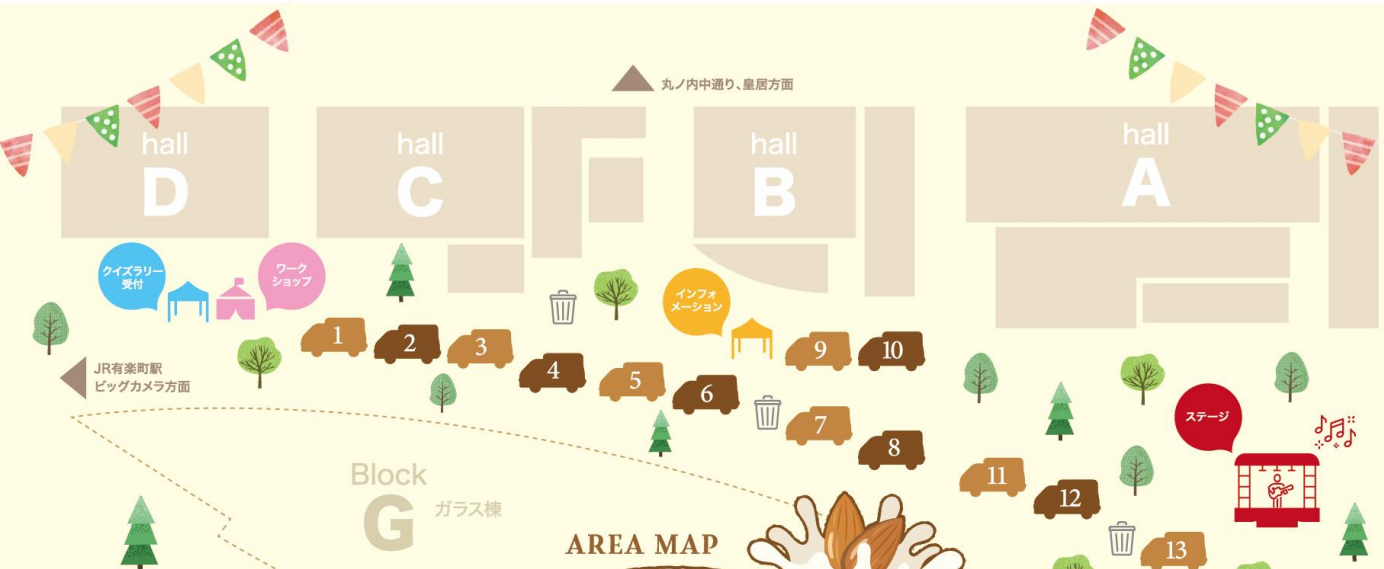


丸ノ内中通り、皇居方面



アーモンドミルクFES 2024

<p>1 Glico ALMOND DAYS × 下北沢から新橋までフリーで アーモンドを食べたような味わい プレミアムアーモンドミルク 1杯あたり23粒ものアーモンドを使用!</p>	<p>1 PHILOCOFFEA ROASTERY AND LABORATORY × 下北沢から新橋までフリーで 2種類のアーモンドミルク</p>
<p>2 TASTE BOX × 下北沢から新橋までフリーで 2種類のアーモンドミルク</p>	<p>3 PRANA CHAI × パンクカフェ 2種類のアーモンドミルク</p>
<p>4 野口太郎ラベン × missubi 2種類のアーモンドミルク</p>	<p>5 banana no kamisama × ジェラート屋 2種類のアーモンドミルク</p>
<p>6 ULURU CREPE × 下北沢から新橋までフリーで 2種類のアーモンドミルク</p>	<p>7 COLLABORATION SPARK × HAS J-WAVE SPARK (本場) 日本サイゼリアを始める sumiの川原とふたふたのアーモンドミルクプリン アイリーのりんごのプリン</p>
<p>8 COLLABORATION SPARK × HAS J-WAVE SPARK (本場) 日本サイゼリアを始める sumiの川原とふたふたのアーモンドミルクプリン アイリーのりんごのプリン</p>	<p>9 Kim Cafe × WEP SHOP 2種類のアーモンドミルク</p>
<p>10 おかわいのガルチキ × 下北沢から新橋までフリーで 2種類のアーモンドミルク</p>	<p>11 COLLABORATION SPARK × Food Truck 4team J-WAVE SPARK (本場) 日本サイゼリアを始める sumiの川原とふたふたのアーモンドミルクプリン アイリーのりんごのプリン</p>
<p>12 COLLABORATION SPARK × HAS J-WAVE SPARK (本場) 日本サイゼリアを始める sumiの川原とふたふたのアーモンドミルクプリン アイリーのりんごのプリン</p>	<p>13 COLLABORATION SPARK × HAS J-WAVE SPARK (本場) 日本サイゼリアを始める sumiの川原とふたふたのアーモンドミルクプリン アイリーのりんごのプリン</p>

Work Shop

アーモンドの栄養講座&アーモンドミルク作り

アーモンドの魅力的な栄養について、管理栄養士の柴田真希先生が解説！さらにアーモンドと水から実際にアーモンドミルク絞りをデモンストレーションします。

開催日時 5/30(木) 13:00~
6/1(土) ①13:45~、②14:45~、③15:45~

講師 アーモンドミルク研究会/管理栄養士 柴田 真希 先生

「アーモンドミルク×コーヒー」とっておきの楽しみ方

「World Brewers Cup 2016」にてアジア人初の世界チャンピオンとなったパスタの粕谷哲さんに、アーモンドミルク×コーヒーの楽しみ方についてお話しいただきます。

開催日時 6/2(日) 13:45~

ゲスト 株式会社Philocoffea(フィロコフィア) 粕谷 哲 氏
<https://tetsukasuya.com/about>

アーモンドの箸つかみチャレンジ

開催日時 5/30(木) 14:00~19:00
5/31(金) 12:00~19:00
6/1(土) 11:30~12:30, 17:00~19:00,
6/2(日) 11:30~12:30, 15:00~18:00

AGEs測定コーナー

開催日時 5/30(木) 14:00~19:00
5/31(金) 12:00~19:00
6/1(土) 11:30~12:30, 17:00~19:00,
6/2(日) 11:30~12:30, 15:00~18:00

アーモンドミルククイズラリー

会場内を巡って、アーモンドやアーモンドミルクに関するクイズに答えよう！参加者には、各日先着100名様にもオリジナルステッカーをプレゼント！

J-WAVE
アーモンドミルクFES2024
EVENT CONTENTS

詳しくはこちらをチェック！

Stage Schedule

	5.30 thu	5.31 fri	6.1 sat	6.2 sun
11:00		11:00 OPEN	11:00 OPEN	11:00 OPEN
12:00		J-WAVE ALL GOOD FRIDAY 11:30~16:00 × センター 公開生放送	LIVE 13:00~ Hana Hope	LIVE 13:00~ Sincere
13:00	13:00 OPEN	11:30~16:00 × センター LILiCo 藤原菜 ゲストトーク 山村隆太 (humpool) THE BEAT GARDEN		
14:00		公開生放送		
15:00		J-WAVE 山本舞良 (humpool) 16:00~18:50 × センター 公開生放送	LIVE 17:00~ スカート	LIVE 17:00~ 優河
16:00		16:00~18:50 × センター タカノシヤ セレナ・アジ LIVE 18:30~ THE BEAT GARDEN		
17:00				
18:00				
19:00				
20:00	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	19:00 CLOSE

※各キッチンカーの営業は食材がなくなり次第終了いたします。

※イベント内容は予告なく変更・中止となる場合があります。

Q1 アーモンドに含まれる栄養は？

アーモンドには、キレイとヘルシーにうれしい栄養素がたっぷり！

「天然のサプリメント」とも呼ばれるアーモンドには、ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。なかでも注目すべきは、若返りのビタミンとも呼ばれる【ビタミンE】。強力な抗酸化作用でアンチエイジングをサポートし、美容と健康の強い味方になってくれます。また、おなかにうれしい【食物繊維】もたっぷり。さらに、便秘の解消や、生活習慣病の予防効果も期待されている【オレイン酸】も豊富です。

他食品と比較したアーモンドの成分含有量

ビタミンE (α-トコフェロール)		食物繊維		オレイン酸	
アーモンド	20.0	アーモンド	10.1	アーモンド	34,000
ピーナッツ	100	ゴマ	5.7	アーモンド	19,000
ゴマ	01	レタス	0.9	大豆	4,500
	(mg/100g)		(g/100g)		(mg/100g)

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版」(八訂)

Q2 アーモンドミルクは何からできている？

アーモンドミルクの原料はアーモンドと水！牛乳ではありません！

アーモンドミルクを家庭で作る場合、水に浸したアーモンドをミキサーなどで細かく砕き、細片をガーゼなどで濾し絞って作ります*。乳白色をしていて「アーモンドの入った牛乳？」と思う人もいるかもしれませんが、原料はアーモンドと水からなる植物性飲料。美容と健康に良いといわれるアーモンドの栄養素をまるごと摂れるヘルシーな飲料なのです。



作り方ムービー



*一般的に販売されているアーモンドミルクは、アーモンドを挽いてペースト状にしたものから製品化するものや、アーモンドをすり潰し水を加えて濾さないまま製品化したものなど、アーモンドの栄養をそのまま摂ることができます。作り方もメーカーによって様々です。

Q3 アーモンドミルクは牛乳や豆乳に比べ低糖質で、コレステロールゼロ！

牛乳や豆乳と比較して低カロリー！
さらに、低糖質で、コレステロールもゼロ！

アーモンドミルクの特長は、砂糖不使用タイプであれば、牛乳や豆乳と比較して、低カロリー、低糖質、コレステロールゼロのヘルシーな点。牛乳の脂肪分が気になる人やダイエット志向の人が、アーモンドミルクを積極的にとっているのはこのためです。また、乳糖やグルテンを含まないので、これらの物質に過敏な人や不耐症の人でも安心して飲むことができます。

	アーモンドミルク (砂糖不使用)	牛乳 (低脂肪乳)
エネルギー (カロリー)	39kcal	1.28kcal
糖質	0.9g	10.1g
コレステロール	0mg	25mg

コップ1杯(200ml)あたり
出典：アーモンドミルクグリコ「アーモンド効果 砂糖不使用、牛乳・大豆科学省「日本食品標準成分表 2020年版」(八訂)」

Q4 アーモンドミルクは料理にも使えるってホント？

アーモンドミルクで料理のコクがUP！
ワンランク上の一品に！

アーモンドミルクは加熱しても、栄養が変わりにくく、牛乳や豆乳のように膜が張りません。また、アーモンドの風味は、和洋中やエスニックなど、どんな料理にも意外と合うので、冷たいデザートから熱々の鍋物まで、手軽に料理に取り入れることができます。さらに、アーモンドミルクを料理に使うことで、コクが出て、簡単にワンランク上の一品を作ることができます。



アーモンドミルクのコクで減塩!!
アーモンドミルクめんつゆ★そうめん

他にもレシピがたくさん！
アーモンドミルクレシピ



入場
無料

アーモンドミルクを知って楽しむ4日間！

5.30 thu 5.31 fri 6.1 sat 6.2 sun

5.30thu 13:00～20:00 / 5.31fri 11:00～20:00
6.1 sat 11:00～20:00 / 6.2 sun 11:00～19:00

東京国際フォーラム 地上広場

公開
生放送

J-WAVE
13:30H
GRAND MARQUE
ゲスト
GLIM SPANKY

公開
生放送

J-WAVE
18:30H
ALL GOOD
FRIDAY
ゲスト
山村隆太 (flumpool)
THE BEAT GARDEN



5月30日は
アーモンドミルクの日

5月30日は「アーモンドミルクの日」！
この記念日は、アーモンドの美(3)が丸く(0)なることにちなんで、
アーモンドミルクの魅力を多くの方に知っていただくために、
アーモンドミルク研究会によって制定されました。

本イベントへのアンケートにご協力ください！

今後の活動の参考とさせていただきます。アンケートにご協力ください。

*二次元コードよりアンケート画面に遷移します。個人情報等の入力はありません。<回答期限：6月9日(日)まで>



もっとアーモンドミルクについて
詳しく知りたい方はこちら！

Almond Milk Laboratory
アーモンドミルク 研究会

主催：アーモンドミルク研究会 SUPPORTING RADIO：J-WAVE
特別協賛：江崎グリコ株式会社 協賛：筑波乳業株式会社、マルサンアイ株式会社