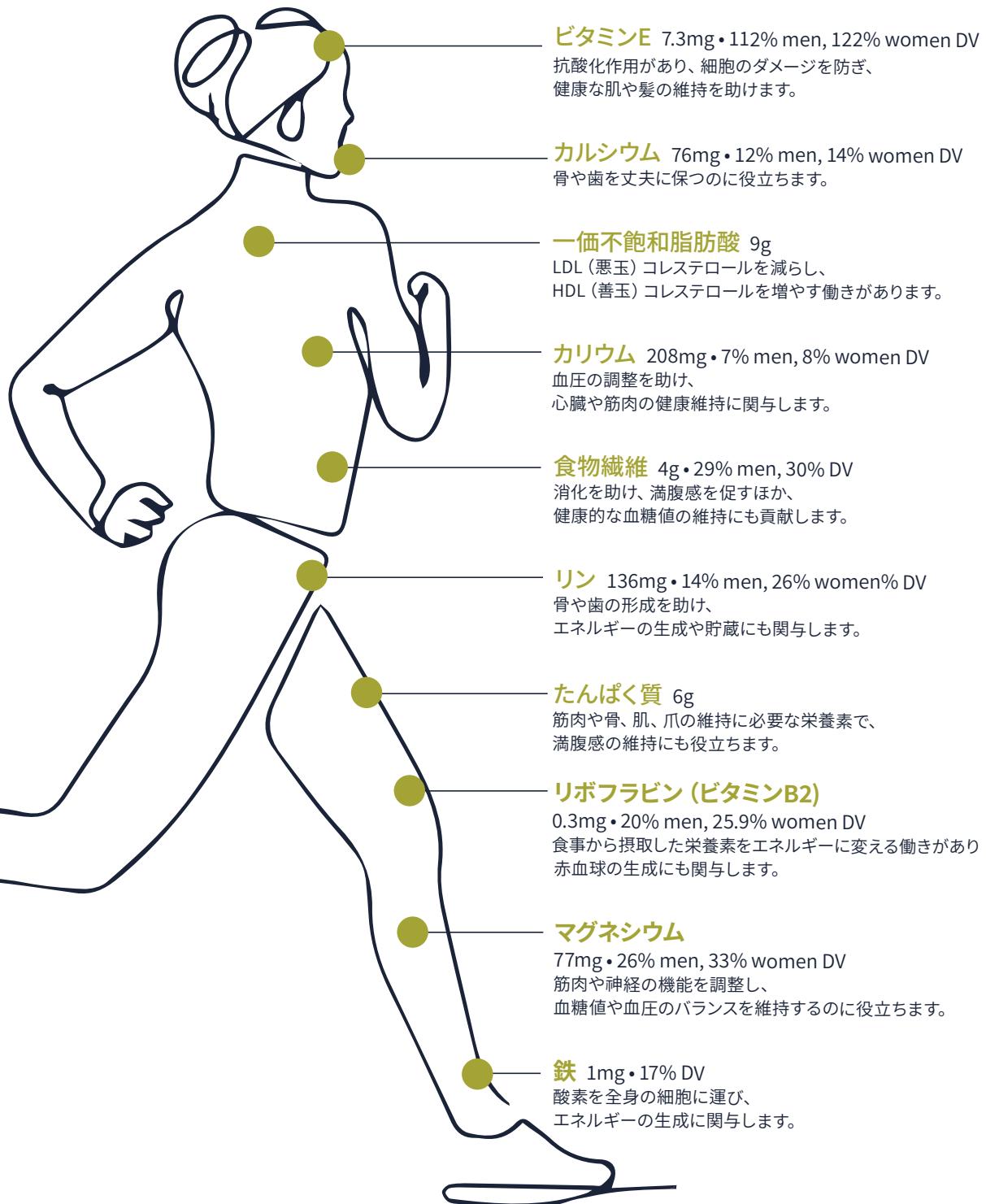


アーモンドが全身の健康をサポート

28g(1オンス)のアーモンドに含まれる栄養素

28G (1オンス) =

アーモンド23粒*



* すべての栄養価の出典:米国農務省(USDA)標準参考栄養データベース、FoodData Central、食品栄養データベース調査(FNDDS)データベース、日本人の食事摂取基準(2025年版)。



アーモンドは最も研究された食品のひとつ

過去20年にわたり、アーモンドに関する栄養価と健康効果について200件以上の査読付き論文が発表されています。世界中のトップ科学者や大学の研究により、アーモンドが心臓の健康、腸内環境、体重管理、肌の健康、運動後の回復などに役立つ可能性があることが明らかになっています。

200件以上の科学論文がアーモンドの健康効果を裏付けています。

心臓の健康



科学的証拠は、アーモンドを含むナッツを1日1.5オンス摂取することが、飽和脂肪やコレステロールが少ない食事の一環として心臓病のリスクを減少させる可能性があることを示唆しています（証明はされていません）。複数の遺伝的に多様なグループを対象にした系統的レビューとメタアナリシス（837人、18の研究）では、アーモンド摂取が総コレステロールやLDL（悪玉）コレステロールの減少に関連し、HDL（善玉）コレステロールには影響を与えないことが示されました。¹⁻⁴

体重管理



アーモンドが健康的な食事に含まれた場合の体重管理に与える影響を調査した研究が複数あります。^[5-8]他の研究では、過体重/肥満の人々における体重減少と維持に対するアーモンドの役割が探求されています。^[9]さらに、アーモンドには満腹感を促す特性があり、食事の合間に空腹感を抑えるのに役立ちます。

健康的な血糖値



アーモンドに含まれる4gの遅い消化をする食物繊維、6gの植物性たんぱく質、9gの良質な一価不飽和脂肪、28gの1gの飽和脂肪、ゼロの糖分というユニークな栄養成分が、健康的な血糖値管理に最適であることを示唆しています。研究によると、アーモンドを主要な食事の前に少量（20g）摂取することで、糖尿病前症や過体重/肥満のアジアインディアン成人（18-60歳）の血糖値を管理するのに役立ち、研究に参加した約1/4の人々で糖尿病前症が逆転したとされています。¹⁰

運動後の回復



これまでに、運動後の回復に関する筋肉痛、筋肉の損傷、運動後の筋肉のパフォーマンスに対するアーモンド摂取の影響を調べた3つの研究が行われています。スポーツ栄養学の研究¹¹によると、アーモンドを1日2オンス（57g）摂取することが、運動後の回復に関連し、疲労感や緊張感の軽減、回復中の脚や背中の筋力増加、気分の改善、回復初日の筋肉損傷の減少が見られました。

肌の健康



最近の研究では、アーモンド摂取がシワの軽減、肌のトーン、UV耐性に与える影響が探られています。皮膚の健康に関する臨床研究者は、アーモンドの摂取が、日光に敏感な肌タイプ（フィットパトリック肌タイプI-II）の閉経後の女性において顔のシワを減少させる可能性があること、また若年のアジア人女性（フィットパトリック肌タイプI-II）の紫外線B波（UVB）への耐性を高めることが確認されました。¹²⁻¹⁴

アーモンドに関する研究論文と科学的根拠を詳しく知るには、ALMONDS.JP へ

- Berryman CE, West SG, Fleming JA, Bordi PL, Kris-Etherton PM. Effects of Daily Almond Consumption on Cardiometabolic Risk and Abdominal Adiposity in Healthy Adults with Elevated LDL-Cholesterol: A Randomized Controlled Trial. *Journal of the American Heart Association*. 2015;4:e000993.
- Musa-Veloso, K., et al. (2016). The effects of almond consumption on fasting blood lipid levels: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *J Nutr Sci* vol. 5 e34. 16.
- Dikariyanto, V., et al. Snacking on whole almonds for six weeks increases heart rate variability during mental stress in healthy adults: a randomized controlled trial. *Nutrients*. 2020 Jun 19;12(6):1828.
- Dikariyanto V., et al. Snacking on whole almonds for 6 weeks improves endothelial function and lowers LDL cholesterol but does not affect liver fat and other cardiometabolic risk factors in healthy adults: the ATTIS study, a randomized controlled trial. *Amer J of Clin Nutr* 2020;111(6): 1178-1189.
- Fraser, G.E., et al. (2002). Effect on body weight of a free 76 Kilojoule (320 calorie) daily supplement of almonds for six months. *J Am Coll Nutr*, 21(3), 275–283.
- Jaceldo-Siegl, K., et al. (2004). Long-term almond supplementation without advice on food replacement induces favourable nutrient modifications to the habitual diets of free-living individuals. *Br J Nutr*, 92(3), 533–540.
- Hollis, J., & Mattes, R. (2007). Effect of chronic consumption of almonds on body weight in healthy humans. *Br J Nutr*, 98(3), 651–656.
- Tan, S.Y., & Mattes, R.D. (2013). Appetitive, dietary and health effects of almonds consumed with meals or as snacks: a randomized, controlled trial. *Eur J Clin Nutr*, 67(11), 1205–1214.
- Carter S., et al. Almonds vs. carbohydrate snacks in an energy-restricted diet: Weight and cardiometabolic outcomes from a randomized trial. *Obesity*. 2023 Oct;31(10):2467-2481.
- Gulati, S., et al. (2023). Premeal almond load decreases postprandial glycaemia, adiposity and reversed prediabetes to normoglycemia: A randomized controlled trial. *Clin Nutr ESPEN*, 54, 12–22.
- Nieman, D.C., et al. (2023). Almond intake alters the acute plasma dihydroxy-octadecenoic acid (DiHOME) response to eccentric exercise. *Front Nutr*, 9, 1042719.
- Foolad, N., et al. (2019). Prospective randomized controlled pilot study on the effects of almond consumption on skin lipids and wrinkles. *Phytother Res*, 33(12), 3212–3217.
- Rybak, I., et al. (2021). Prospective randomized controlled trial on the effects of almonds on facial wrinkles and pigmentation. *Nutrients*, 13(3), 785.
- Li, J.N., et al. (2021). Almond consumption increased UVB resistance in healthy Asian women. *J Cosmet Dermatol*, 20(9), 2975–2980.

* All highlighted studies used for the included research topics have been funded by the Almond Board of California.

**These findings are limited and more research is needed to confirm the results; however, the study suggests almonds' potential role for skin health.