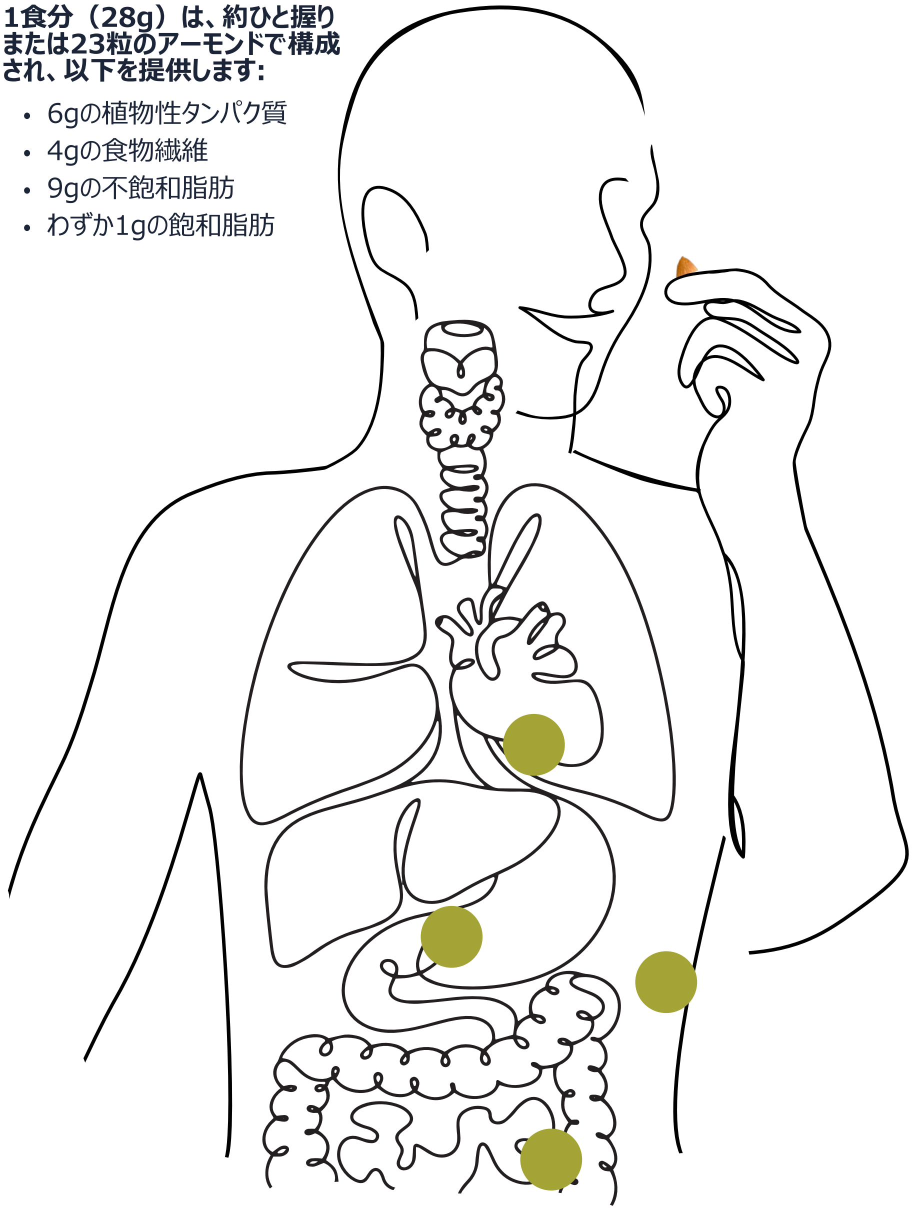
トップの科学者たちが一致：アーモンドを毎日食べることは心臓、腸、そしてウエストラインに効果的

世界中の著名な医師および栄養科学者たちが、アーモンドと健康に関する数百の研究結果を精査し、アーモンドの利点に満場一致で同意し、その結論を主要な栄養学誌で発表しました。

1食分（28g）は、約ひと握りまたは23粒のアーモンドで構成され、以下を提供します：

- 6gの植物性タンパク質
- 4gの食物繊維
- 9gの不飽和脂肪
- わずか1gの飽和脂肪



科学者たちは、毎日アーモンドを食べることが・・・

- コレステロールと拡張期血圧を少量ながら有意に低下させることにより、**心臓の健康をサポート**
- 有益な腸内細菌を増やすことにより**腸の健康を支援**
- **体重の増加を招かず**、より多くの摂取量（少なくとも50g/日）は体重減少と関連
- 一部のグループで**血糖値のコントロールを助ける***

> “アーモンドは、非常に栄養価の高い食品であり、世界中で最も研究されている食品の一つです。世界中の研究者たちは、アーモンドが心血管代謝の健康に良い影響を与えることに全員一致で同意しました。”

アダム・ドレノウスキー博士（Dr.Adam Drewnowski）
論文の共著者、ワシントン大学疫学教授（University of Washington）、世界的な栄養学の権威

なぜこれは重要なのでしょうか？

科学者たちは、アーモンドの摂取が、心臓と血管で構成される心血管系（cardiovascular system）や、食べ物をエネルギーに変える代謝（metabolism）にどのような影響を与えるのか、つまり心血管代謝の健康（cardiometabolic health）に注目しました。

証拠を精査した結果、科学者たちは、アーモンドがコレステロール値を下げ、血圧を低下させ、糖尿病予備軍のアジア系インド人における血糖値コントロールを助け、体重管理をサポートし、さらに腸内環境の改善にも寄与するという点で、心血管代謝の健康（cardiometabolic health）を支えることに全員一致で同意しました。これにより、心臓病や脳卒中、2型糖尿病といった深刻な健康リスクを低減できる可能性があります。これらの結論は、著名な栄養学誌に発表されています。

また、心血管代謝の健康（cardiometabolic health）を高めるためには、毎日の生活にアーモンドを一握り取り入れることが勧められています。アーモンドはそのままスナックとして楽しめるだけでなく、シリアルやヨーグルト、サラダのトッピングにも適しており、カレーや炒め物などの料理にも自然に加えることができます。

Paula R Trumbo, Jamy Ard, France Bellisle, Adam Drewnowski, Jack A Gilbert, Ronald Kleinman, Anoop Misra, John Sievenpiper, Maha Tahiri, Karol E Watson, James Hill, “Perspective: Current Scientific Evidence and Research Strategies in the Role of Almonds in Cardiometabolic Health,” *Current Developments in Nutrition*, Volume 9, Issue 1, January 2025, 104516, https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2024.104516.

*糖尿病予備軍のアジア系インド人

これらの結果は、ラウンドテーブルに参加した専門家全員の合意によるものですが、同時に、さらなる研究が必要とされる分野もいくつか明らかになりました。専門家たちは、レビュー対象となった多くの研究がサンプルサイズの小ささや、研究間の大きな異質性といった限界を抱えていることを認識しています。なお、今回の科学ラウンドテーブルはカリフォルニア・アーモンド協会（Almond Board of California）より資金提供を受けて実施されました。

© 2025 Almond Board of California. All rights reserved.

california almonds
Almond Board of California