

2025 年 7 月 31 日(木)

“一年でもっとも不調を感じやすい夏”からはじめる新習慣を提案 ビタミン E の魅力を発信する取り組み 「実はすごいぞビタミン E」始動

第一弾として「丸の内アーモンドミルクテラス」を期間限定開催
～ビタミン E 豊富なアーモンドを手軽に摂取できるアーモンドミルクメニューで夏を応援～
【丸の内ハウス／2025 年 8 月 1 日（金）～8 月 24 日（日）で開催】

江崎グリコ株式会社は、ビタミン E の魅力を発信する取り組み「実はすごいぞビタミン E」を開始いたします。夏是一年の中でも特に酸化ストレスが高まりやすい季節であり、今夏も既に記録的な猛暑が続いています。こうしたなか、酸化ストレスから身体を守るビタミン E の魅力を伝え、みなさまのすこやかな毎日の実現に貢献したいという想いのもと本企画は立ち上がりました。

その第一弾として、新丸ビル内の人気飲食施設「丸の内ハウス」とのコラボレーションイベント「丸の内アーモンドミルクテラス」を 8 月 1 日(金)～8 月 24 日（日）の期間限定で開催。本イベントでは、丸の内ハウス全 12 店舗の協力のもと、ビタミン E を豊富に含むアーモンドを手軽においしく取り入れられるアーモンドミルクを使用した限定メニュー 17 品を展開します。

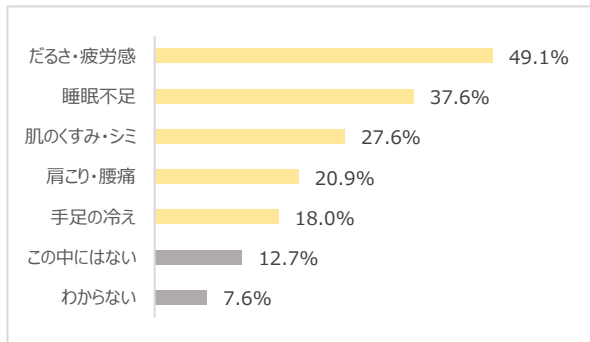


■夏是一年でもっとも「身体の不調」を感じやすい季節——約 8 割が“夏特有の悩み”を実感

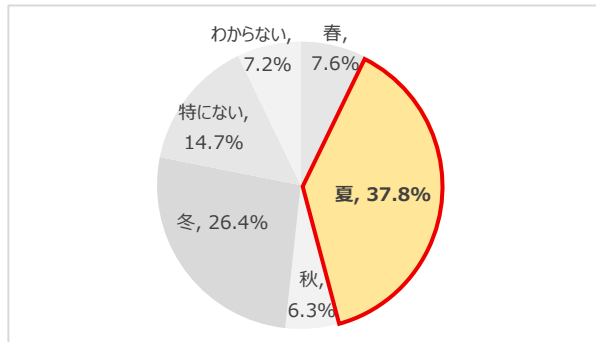
本企画に先駆け、当社が実施した調査では、夏は、四季の中でもっとも身体の不調を感じやすい季節であることが明らかになりました。「四季の中で最も身体の悩みを感じる季節」として、夏を挙げた人は約 4 割 (37.8%)と最多で、8 割以上が「夏になると気になる身体の悩みがある」と回答しています。

具体的な悩みでは、「だるさ・疲労感」(49.1%) がもっとも多く、次いで「睡眠不足」(37.6%)、「肩こり」や「手足の冷え」といった回答も見られました。気温や湿度の上昇、生活リズムの乱れなど、夏特有の環境が心身にさまざまな影響を及ぼしていることがうかがえます。

Q. 夏になると特に気になる身体の悩みをすべて選んでください。
(MA, n=1,000)



Q. 四季の中でもっとも身体の悩みを感じるのはどの季節ですか？
(SA, n=837) ※左記質問で「身体の悩みがある」と回答した方のみ

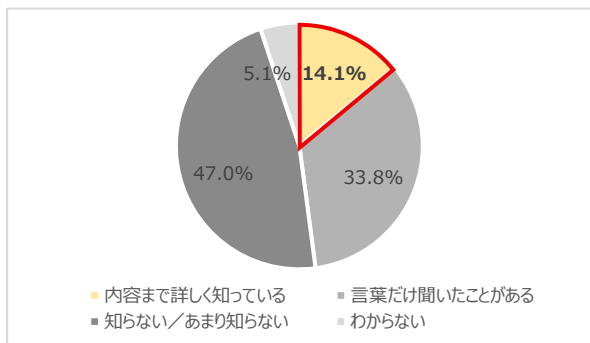


■見過ごされがちな夏の“酸化ストレス”とビタミン E の関係性

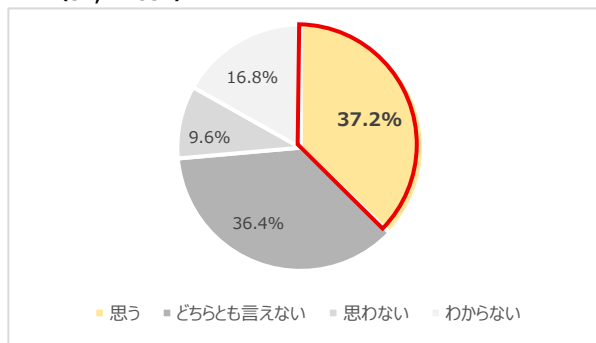
こうした身体の悩みを内側から支える栄養素のひとつが“**ビタミン E**”です。ビタミン E は、酸化の連鎖を抑える働きに加え、免疫を高める機能、血管拡張を促進する機能などの役割があり、日々の健康を支える栄養素です。特に夏は、紫外線や暑さによるストレスなどで活性酸素が過剰に発生しやすく、「酸化ストレス」が溜まりやすい状態に。知らず知らずのうちに身体の内側で酸化ストレスが蓄積し、ダメージが起こりやすい季節と考えられます。

一方で今回の調査では「酸化ストレスを詳しく知っている」と回答した人はわずか 14.1%にとどまり、“**体の中で起きているダメージへの意識がまだ十分に高くない**ことが明らかになりました。さらに「夏の身体の悩みが“体の酸化”と関係している」と認識している人は 37.2%で、6 割以上は「思わない」「どちらとも言えない/わからない」と回答しています。

Q. 「酸化ストレス」という言葉を知っていますか？ (SA, n=837)



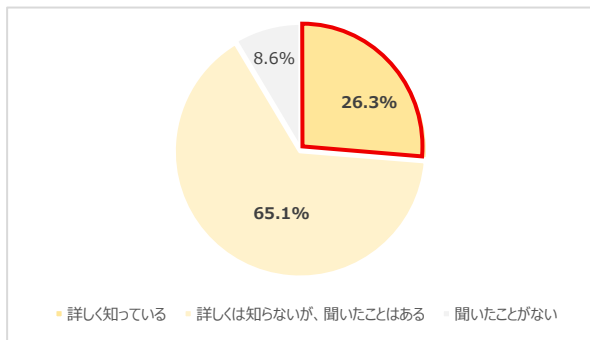
Q. 「夏場の身体の悩み」が“体の酸化”と関係していると思いますか？
(SA, n=837)



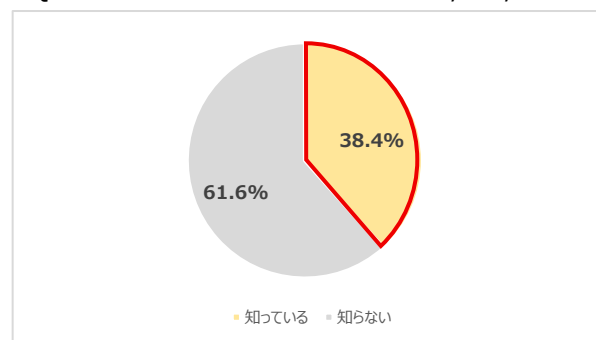
さらに今回は、ビタミン E に関する認知についても調査を実施しました。「ビタミン E」という言葉自体の認知率は 91.4%と高い一方で、「ビタミン E を詳しく知っている／その効果を詳しく知っている」と答えた人は 26.3%という結果に。また、「ビタミン E を多く含む食材を知っている」と回答した人も 38.4%にとどまりました。

「ビタミン E」というキーワード自体は広く知られているものの、その役割や健康価値までは十分に浸透していない可能性が示唆されました。

Q. 「ビタミン E」について知っていますか？ (SA, n=1,050)



Q. ビタミン E を多く含む食材を知っていますか？ (SA, n=1,050)



※当社調べ、「ビタミン E・アーモンドミルクに関する意識調査」より

※調査期間：2025 年 6 月 27 日～7 月 3 日

※調査方法：インターネット調査

※対象者属性：全国 20～50 代男女 1050 人

身体の“酸化”とビタミン E の役割

《慶應義塾大学医学部化学教室教授 医学博士 理学博士 井上浩義先生の解説》

私たちの身体では呼吸をして酸素が取り込まれると、体内に「活性酸素」や「フリーラジカル」が生じます。これらが細胞の表面を覆う油の膜や、細胞内のタンパク質、糖などと結びつくと「酸化」が進み、細胞が傷ついてしまいます。肌の細胞が傷つくと、シミやシワ、たるみの原因となります。しかし、ビタミン E には活性酸素などを除去して、細胞を酸化の害から守る力があるのです。これが「抗酸化力」と呼ばれるものです。

また、ビタミン E は脂溶性なので、油でできている細胞膜を通過しやすく、細胞の内部に届きやすいという特徴もあります。活性酸素は、呼吸以外にも紫外線やストレス、ケガや病気など、さまざまな要因で発生しますので、ビタミン E などを意識してとる必要があります。

そんなビタミン E を特に多く含む食品はアーモンドです*。つまり、アーモンドは強力な抗酸化食品とも言えるでしょう。アーモンドの 1 日あたりの摂取目安量は 23～25 粒です。とはいえ、アーモンドはとても堅い食品です。たくさん食べるのは大変という時や、手軽に取り入れたいという時はアーモンドミルクがおすすめです。アーモンドを上手に食生活にとりいれてすこやかな毎日を過ごしていきたいですね。

* 食品標準成分表 2020 年版（八訂）より

丸の内アーモンドミルクテラス 実施概要

■新丸ビル「丸の内ハウス」にて、ビタミン E を豊富に含むアーモンドを手軽においしく取り入れられるアーモンドミルクを使用した限定メニューを展開

「丸の内アーモンドミルクテラス」では、ビタミン E の価値をより多くの方々に知っていただき、すこやかな夏を過ごすきっかけにいただくため、アーモンドミルクを活用したオリジナルメニューをご用意しています。

すっきりとした飲みごたえのドリンクから、料理、デザートまで、バリエーション豊かなフード&ドリンクを、丸の内ハウス全 12 店舗にて期間限定で提供します。

◆開催日：8 月 1 日(金)～8 月 24 日(日)

◆会場：新丸ビル 7 階 丸の内ハウス（東京都千代田区丸の内 1 丁目 5－1 新丸の内ビル 7F）

◆イベントサイト：<https://www.ozmall.co.jp/especial/gourmet/43035/>

※8 月 1 日（金）公開予定

◆コラボメニュー

※記載金額はすべて税込です

※提供時間やアレルギー情報などの詳細は各店舗にてご確認ください



アーモンドミルクと胡麻の冷製そば 1250 円

蒸し鶏、トマト、キュウリ、揚げたナッツをトッピングしたボリュームたっぷりの冷製そばは、アーモンドミルクと練りゴマを加えた濃厚なそばつゆが絶品。つけそば風、ぶっかけ、レモンで味変などお好みで楽しんで。

SHOP DATA：ソバキチ



ブルーベリーマフィン アーモンドミルククリーム 750 円

ブルーベリーの果実がゴロゴロと入ったマフィンは、アーモンドの風味をほんのり感じる優しい味わい。上には香ばしいアーモンドミルク入りのクリーム、お皿にはマンゴーソース、それぞれマフィンとの相性もバツグン。

SHOP DATA：Koko Head café



寿司屋のアーモンドムース 880 円

寿司ネタの卵焼きに使う濃厚な卵と、香ばしいアーモンドミルクを使用して、昔ながらのプリンのような固めの食感に。隠し味に塩を入れて、甘さを引き立たせつつ後味はさっぱりとさせるのが寿司屋ならではのテクニック。

SHOP DATA : 鮨&BAR 不二楼



アーモンドパンナコッタ フランジユリコのカaramelソース 715 円

アーモンドとバナナのトロピカル・チチ 990 円

生クリームにアーモンドミルクをプラスした、ふるふる食感のパンナコッタに、ヘーゼルナッツのリキュールを煮詰めたカaramelソースをオン。カクテルは、夏にぴったりの「チチ」を、アーモンドミルクベースでアレンジ。

SHOP DATA : RIGOLETTO WINE AND BAR



濃厚アーモンドのカッサータ 500 円

※限定 10 食

※ディナータイムのみの提供

クリームチーズにドライフルーツやナッツを混ぜ込んで冷やし固めた、イタリア・シチリア島の伝統的なアイスクーキ。アーモンドミルクを加えた生地風味とココ、フルーツやローストしたアーモンドの食感が楽しい一皿。

SHOP DATA : NY BISTRO by NO CODE



アーモンドキャラメルラテ 880 円

甘く濃厚なキャラメルシロップ、ほんのり甘く香ばしいアーモンドミルク、ほろ苦いエスプレッソの 3 種類が美しい層を描く特製ドリンク。お好みで少しずつ混ぜながら、その割合が生み出すハーモニーの違いを楽しんで。

SHOP DATA : Molé TAQUERIA Y BAR



アーモンドとヨーグルトのカクテル 1210 円

香ばしいアーモンドミルクに、ヨーグルトリキュールとクランベリージュースを合わせたカクテルで、アルコール度数は 3〜4%。甘酸っぱい味わいの中に、アーモンドミルクがふわりと香る、お酒初心者でも飲みやすい 1 杯。

SHOP DATA : 来夢来人



バーボンアーモンドミルク 950 円

バーボンウイスキーをアーモンドミルクで割り、グランマニエとガムシロップをプラス。アーモンドの甘みとウイスキーの甘みが溶けあい、まろやかで華やかな風味が生まれ、唯一無二のカクテルに。

SHOP DATA : ニューみるく



アーモンドミルクグリーンカレー 1650 円

(ランチタイムのみの提供)

アーモンドミルクからあげ 1300 円

(ディナータイムのみの提供)

アーモンドミルクアンニン豆腐 660 円

いいちこのアーモンドハイ 800 円

有機野菜がたっぷり入ったグリーンカレー、特性たれに丸1日漬けて込んで作った特製からあげ、アーモンドの風味が濃厚なアンニン豆腐、なめらかな味わいのカクテルと、アーモンドミルクを使ったメニューが勢ぞろい。

SHOP DATA : MUS MUS



Luv.Fish? 名物ポテサラ〜アーモンドミルク

ver.〜 990 円

(ディナータイムのみの提供)

看板メニューのポテサラは、アーモンドミルクを牛乳の代わりに使い、ニンジンやベーコンも加えて香ばしくアレンジ。アーモンドミルク入りの温かいチーズソースをかけて、ゆで卵と一緒にミックスすればより濃厚に。

SHOP DATA : Luv.Fish?東京



アーモンドミルクあんこ巻き 880 円

大人気メニュー「あんこ巻き」の生地、アーモンドミルクをプラスして誕生した逸品。たっぷり入ったあんこの甘さと、鉄板で焼かれた生地のアーモンドの香ばしさは相性バツグン。黒みつときなこをかけて召し上がれ。

SHOP DATA : もへじ 新丸ビル



人参とアーモンドの冷製ポタージュ 968 円

洋風アーモンドあんみつ 1045 円

(ディナータイムのみの提供)

アーモンドミルクとニンジンの冷製ポタージュには、濃厚なアーモンドミルクホイップクリームをトッピング。

アーモンドミルクの風味を生かした白の寒天に、ビーツの色が鮮やかな赤のあん、フルーツや求肥のトッピングで華やかに。和三盆糖とバルサミコ酢の蜜で甘酸っぱい味わい。ローストアーモンドブードルの香りも楽しんで。

SHOP DATA : 欧風小皿料理 沢村

「実はすごいぞビタミン E」 展開予定

ビタミン E の魅力を発信する取り組み「実はすごいぞビタミン E」では、飲食店やラジオ番組、WEB サイト、SNS などを通じて、ビタミン E の魅力を多角的にお届けしていきます。

■第一弾 ビタミン E を食べて楽しむ夏期限定イベント

「丸の内アーモンドミルクテラス」：

新丸ビル内の人気飲食施設「丸の内ハウス」とコラボレーションし、ビタミン E を手軽に摂取できるアーモンドミルクを使ったオリジナルメニューを提供するイベント「丸の内アーモンドミルクテラス」を開催。期間は 8 月 1 日（金）～8 月 24 日（日）、全 12 店舗で展開します。

■第二弾 ビタミン E を耳から学ぶラジオ/Podcast 企画

J-WAVE「STEP ONE」内コーナー番組『Glico VITAMIN E – TERRACE』：

J-WAVE のワイドプログラム「STEP ONE」内にて、ビタミン E にまつわる“身体に E”なレシピを紹介するコーナー『Glico VITAMIN E – TERRACE』を放送。8 月 4 日（月）～8 月 28 日（木）の毎週月曜～木曜 10:55-11:05（全 15 回）にわたりお届けします。またコーナーの内容は順次 Podcast でも展開します。さらに 8 月 11 日（月）には『Glico VITAMIN E – TERRACE』のスピンオフ番組として、18:00-19:55 にわたって 2 時間特別番組を放送。より深くビタミン E の情報をお伝えします。

※8 月 11 日（月・祝）は特別編成の為休止となります。

■第三弾 ビタミン E を読んで学べる特別コンテンツ

「実はすごいぞビタミン E」の特設 WEB サイト/特別漫画公開：

SNS で人気の漫画家による、ビタミン E のはたらきを楽しく伝える漫画を制作。SNS や特設 WEB サイトで順次公開します。

※特設 WEB サイトは 8 月上旬公開予定