

「肌に自信がある女性」はわずか・・・20代女性でも4人に1人 原因は、食生活をはじめとした“内側からのケア”不足にあり！？ 乾燥が気になる秋冬に見直したい、りんごの美容効果 美容ジャーナリストも注目、体の掃除機「りんごペクチン」とは？

生活者の意識に関する調査をおこなうトレンド総研(東京都渋谷区)は、現代女性の「肌」の実態を知るため、20～50代の女性500名を対象にした、「肌」に関する調査をおこないました。

また、調査結果をもとに、美容ジャーナリストの木更容子氏に、多くの現代女性が年代を問わず肌に悩みを抱えている背景や、それらを解決する上でのアドバイスについて、お話を伺いました。

<レポート内容>

1.【調査結果】「肌」に自信が持てない女性たち・・・原因は“内側からのケア”不足？

- ・「肌に自信がある女性」はわずか・・・20代女性でも4人に1人
- ・約8割が「季節によって、肌の状態が変化」・・・乾燥する秋冬は、特に要注意！？
- ・セルフケアの落とし穴・・・「外側からのケア」はできていても、「内側からのケア」は不十分！？
- ・「肌」と「腸内環境」の関係・・・約半数の女性が「便秘をしている間は、肌の調子が悪い」

2.【インタビュー】美容ジャーナリスト・木更容子氏に聞く、「美肌」への近道

- ・肌のうるおいは、「外から補うもの」ではなく、「中から生み出すもの」
- ・肌は「自分自身が食べた物」でできている！美肌を目指すのであれば、まずは「食生活」の見直しを
- ・憧れの美肌に近づくために注目したい「りんご」の美容効果！「りんごペクチン」など、さまざまな成分が

1.【調査結果】「肌」に自信が持てない女性たち・・・原因は“内側からのケア”不足？

はじめに、20～50代の女性500名を対象に、「肌」に関する意識調査をおこないました。

■「肌に自信がある女性」はわずか・・・20代女性でも4人に1人

まず、「自分の肌に自信がありますか？」と聞いたところ、「**自信がある**」と回答した人は20～50代女性のわずか**21%**という結果に。また今回の調査対象のうち、最も若い年代である20代に絞った場合でも、「自分の肌に自信がある」人の割合は26%で、4人に1人とどまりました。**年代を問わず、女性たちの大半は、自分の肌に自信を持っていないこと**になります。

また、「自分の肌に点数をつけると何点ですか？」という質問でも、**平均点は「47.4点」と**なりました。100点満点の半分にも満たない結果となり、自己評価の低さがうかがえます。



■約8割が「季節によって、肌の状態が変化」…乾燥する秋冬は、特に要注意！？

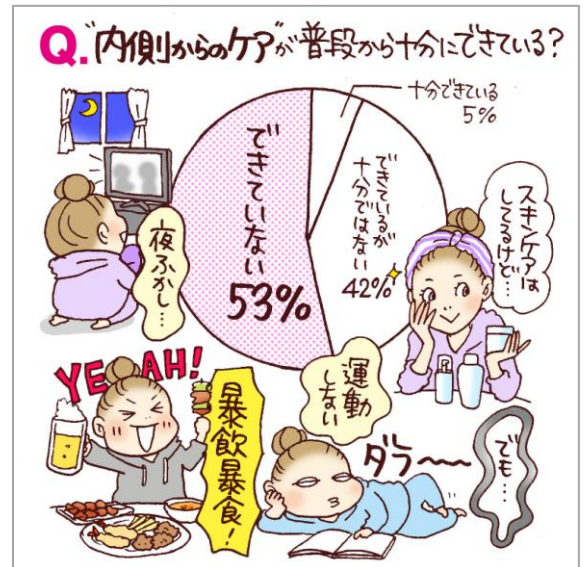
さらに、「季節によって、肌の状態は変化しますか？」という質問では、79%と約8割が「変化する」と回答。特に、今の時期は女性たちにとって要注意のタイミングのようで、「乾燥する秋冬は、肌の状態が不安定になる」という女性は90%にもものぼっています。

■セルフケアの落とし穴…「外側からのケア」はできていても、「内側からのケア」は不十分！？

そこで、「肌のケア」について普段から意識してやっていることを聞くと、最も多かったのは「自宅でスキンケア製品(化粧水、乳液、美容液)を使う」で86%という結果に。一方で、「十分な睡眠をとる」(38%)、「栄養バランスの良い食事を摂る」(34%)、「適度な運動をする」(22%)などの内側からのケアは、総じて低い結果になりました。

また、「肌の調子が悪くなるとやっていること」としても、「十分な睡眠をとる」は23%、「栄養バランスの良い食事を摂る」は18%、「適度な運動をする」は10%という割合になり、内側からのケアは軽視される傾向にある様子です。

実際に「肌のための“内側からのケア”が、普段から十分にできていますか？」という質問において、「十分にできている」と答えた人はわずか5%。残りは「できてはいるが、十分とはいえない」(42%)、「できていない」(53%)と回答しており、女性たちも、内側からのケア不足を実感しているようです。

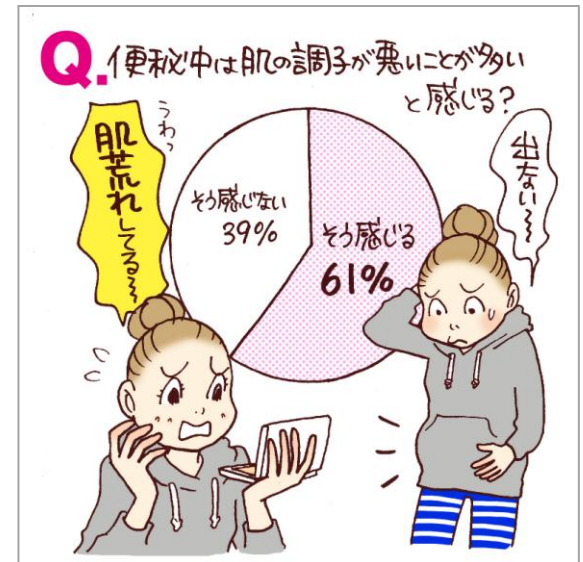


■「肌」と「腸内環境」の関係…約半数の女性が「便秘をしている間は、肌の調子が悪い」

ちなみに今回、「便秘」の状況についても質問をしたところ、45%と約半数の女性が「便秘がちである」と回答。また、「便秘をしている間は、肌の調子が悪いことが多いと感じますか？」という質問では、61%が「そう感じる」と答えました。なお、「便秘の原因」としては「食生活の乱れ(食物繊維不足など)」と回答する人が最も多く、47%にのぼっています。

[調査概要]

- ・調査名:「肌」に関する意識・実態調査
- ・調査期間:2014年9月10日~11日
- ・調査方法:インターネット調査
- ・調査対象:20~50代女性 ※年代ごとに均等割付



2.【インタビュー】美容ジャーナリスト・木更容子氏に聞く、「美肌」への近道

それでは、女性たちはこのような「肌」の悩みとどのように向き合えばよいのでしょうか。美容ジャーナリストの木更容子さんにお話をお伺いしました。

■肌のうるおいは、「外から補うもの」ではなく、「中から生み出すもの」

秋から冬にかけての今の時期は、「乾燥」や「肌荒れ」といった肌の不調が、目に見えて気になり出すタイミングです。毎年、化粧水・乳液・美容液などのスキンケア製品を色々と試してみるものの、「何をつけてもうるおわない」と訴える人が続出します。

しかしながら、肌のうるおいは、本来、「外から補うもの」ではなく、「中から生まれてくるもの」。美肌というと、すぐに効き目のありそうなスキンケア製品を頭に浮かべがちですが、こうした製品はあくまで、肌のうるおいが外に飛んでいかないように守る

ためのものです。そのため、スキンケア製品を使ったお手入れももちろん大切ですが、**本当に乾かない肌をつくりたいのであれば、肌の中からうるおいを生み出せる「強い肌」をつくる、**という意識が必要です。

■肌は「自分自身が食べた物」でできている！美肌を目指すのであれば、まずは「食生活」の見直しを

肌は「自分自身が食べたもの」でできています。肌の細胞も、その細胞のモトになるものも、食べものから得られた栄養によってできているのです。よって、**本当に肌を強く美しくしたいのであれば、まずは「食生活」の見直し**が重要と言えます。

特に現代女性は、ライフスタイルやダイエットなどから食生活が乱れがち。そして、**不規則な食事や、栄養不足は、便秘を招く大きな要因**と言えます。便秘になると、肌荒れやアレルギーの悪化など、肌の調子が悪くなるのはよく知られている事実。なかなか肌の調子があがらないという人は、**内臓、特に腸をキレイにするための食物繊維を摂るように意識**してみると良いと思います。すぐにできるはずのことですが、意外に食事まで気がまわっていないという人は多いのではないのでしょうか。

■憧れの美肌に近づくために注目したい「りんご」の美容効果！「りんごペクチン」など、さまざまな成分が

また、美容のためにサプリメントを摂る女性も多いと思いますが、実は、常に最新のビューティー情報を先取りしている美容のプロたちの間では、**良い食材をまるごといただく「ホールフーズ」的な思考にシフト**する人が徐々に増えています。美肌自慢のモデルや美容ライターの中には、新鮮な野菜や果物でスムージーを手づくりし、朝食代わりにしている人も少なくありません。

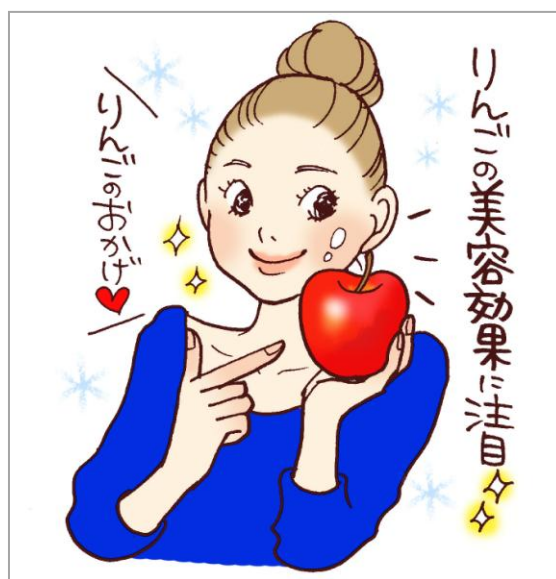
中でも、**今あらためて注目したいのが「りんご」の美容効果**。腸内環境を正常化したり、美肌を目指したりする上で、果物は全般的におすすめですが、特にりんごは**「総合力が高い」という点がポイント**です。

例えば、りんごには**豊富な食物繊維が含まれているため、美肌の大敵である便秘の解消**に役立ちます。中でも**代表的なものが「りんごペクチン」という物質**。「りんごペクチン」は、便が固くなるのを防いだり、腸内の悪玉菌を除去して善玉菌を増やしたりなど、腸をキレイにしてくれる働きをもっています。

体にたまった不要なものをデトックスしてくれる、いわば「カラダの掃除機」で、内側からキレイを目指したい女性には、ぜひとも意識して摂ってほしい成分です。

また、**「りんごポリフェノール」は抗酸化作用が期待できる成分**。抗酸化作用は、シミやシワなどのエイジングサインを考える上でも、最も重要なアクションです。そのほかにも、りんごには、**むくみの解消につながる「カリウム」や、新陳代謝を活発にしてくれる「クエン酸」**などが豊富に含まれています。さらに、果物の中ではカロリーが低めという点もうれしいポイントです。

りんごを食生活にうまく取り入れて、ぜひカラダの内側からキレイを目指してみたい方はいかがでしょうか。



木更 容子(きさら ようこ) —美容ジャーナリスト—

美容ジャーナリスト歴 21 年。

大学卒業後女性誌編集スタッフとなり、その後美容ライター・エディターとして独立。『朝日新聞』や『Domani』などの女性誌を中心に、美容企画や連載企画を担当する。多数の化粧品研究者や医師、女性誌読者に取材した経験から独自の見解を展開。また、ジュニア野菜ソムリエの資格も保有している。

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料ご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンド総研 <http://www.trendsoken.com/>

担当: 山口 TEL: 03-5774-8871 / FAX: 03-5774-8872 / mail: info@trendsoken.com