

春の肌トラブルにはインナーケア＝“食べる美容習慣”

女性たちの9割が「必要」と実感、「できている」のは1割未満に…

取り入れたい&取り入れたことがあるもの1位は「ヨーグルト」

肌の7割は“内側”で決まる！皮膚科医に聞く、美肌作りのための成分&食べ物とは

生活者の意識・実態に関する調査を行うトレンド総研(東京都渋谷区、URL:<http://www.trendsoken.com/>)では、このたび、春先になる肌トラブルを防ぐための“インナーケア”について、レポートを発表いたします。

寒暖差が激しく安定しない、冬から春にかけての季節の変わり目。花粉や黄砂、強くなる紫外線などの外的要因や、新生活による変化やストレスなどを原因として、多くの女性が肌トラブルを抱えがちなシーズンです。そこで今回トレンド総研では、皮膚科医・馬淵 知子先生へのインタビューを元に、この季節にこそ改めて気をつけたい美容習慣に迫りました。

馬淵先生への取材からは、肌を美しく保つためには身体の内側のケア、特に腸内環境の改善が必要なことが分かり、“インナーケア”の重要性が改めて明らかになりました。また、春先の肌悩みの実態や、“インナーケア”のニーズを探るべく、30～59歳の女性600名を対象としておこなった調査では、8割もの女性が季節の変わり目に肌の調子が悪くなることが判明。肌のケアのために、“インナーケア”が重要である認識を多くの女性が持ちながらも、実際に取り入れられているのは1割以下という実態が浮き彫りになりました。

■レポート内容

1.【専門家インタビュー】皮膚科医・馬淵 知子先生に聞く、美肌のためのスキンケア術…P2～3

- …肌の約7割は“内側”の状態やケアで決まる…美肌の第一歩は腸内環境の改善
- …腸から作る美肌習慣、毎食のヨーグルトでも違い
- …コラーゲンやセラミドなど肌によい成分を積極的に摂取して

2.【調査結果】美容習慣と“インナーケア”に関する意識・実態調査…P3～5

- …8割が季節の変わり目に肌の調子の悪さを自覚。春先の肌、気になるものトップは「紫外線」
- …“インナーケア”のジレンマ！95%が「必要」と理解しつつ、「できている」女性は1割未満に
- …支持率高は食べ物による“インナーケア”― 継続の鍵は「健康」「手軽」「おいしい」
- …身近な食べ物で“食べる肌美容”、取り入れたい食べ物1位は「ヨーグルト」に

1.【専門家インタビュー】皮膚科医・馬淵 知子先生に聞く、美肌のためのスキンケア術

はじめに、肌のケアについて、春先に気をつけた方がよいポイントや、美肌のために必要なケアについて、内科・皮膚科医の馬淵 知子先生にお話を伺いました。

馬淵 知子(まぶち・ともこ) マブチメディカルクリニック院長

東京医科大学医学部卒業後、同医科大学病院皮膚科学講座に所属しながら同病院に勤務。

その後、マブチメディカルクリニックを開院、現院長。2011年には「食と医療」の成果を認められ、学校法人食糧学院理事に就任。同学院の講師も務める。2015年に開催予定のミラノ国際万博では日本館サポーターに就任し、日本の食文化を健康・食育の観点から世界に広めるなど幅広く活動。内科学・皮膚科学が専門であるが、分子栄養学やアンチエイジング医療なども得意とし、あらゆる科との提携を結び、総合的・多面的に人間の体をサポートする医療を推進している。



■ 肌の約7割は“内側”の状態やケアで決まる…美肌の第一歩は腸内環境の改善

Q.肌にとってどのようなケアが重要かを教えてください。

肌の状態は、体の内側の状態や内側からのケアが6~7割、外側が3~4割の割合で決まります。内側からの影響の方が強いので、体の中をきちんと保つことが重要です。内側からケアをしていない状態で外側からケアをしても、肌のトラブルを“隠す”ことはできても、根本的に治らないので、少し改善したとしても再度肌の調子が悪くなりやすいと言えます。体に取り入れる栄養は生命に関係するような重要な場所から供給されるとされており、皮膚への栄養供給は後回しになる可能性があります。ですので、常に皮膚へ栄養が行き渡るくらいの十分な栄養を摂っていないと、肌には良い影響がなかなか出てきません。

そのため、**内側のケア＝“インナーケア”をするにあたっては、まず摂取する食べ物に気をつけること、そして、腸内環境をきれいに保つことが重要**です。「肌は腸の鏡」という表現がありますが、**肌をきれいにするためには腸内環境の改善が一番の近道**と言ってもよいくらいなのです。

Q.なぜ腸内環境の改善が肌によい効果をもたらすのでしょうか。

肌と腸はいわばつながっている状態。体の内側ではありますが、顔の皮膚から口の中をたどって腸まで続いている、皮膚の一部とも言えます。**肌が荒れている状態であれば腸も荒れている可能性が高く、その逆もしかり**です。口から摂取した栄養は腸で吸収されますが、**健康的な状態の腸は“選別能力”に優れていて、体にとって良いものと悪いものを選び分けるような働きも持っています**。ですが、**腸の状態が荒れてしまっているとその能力が弱まり、体にとって不必要なものや悪影響を与えるようなものまでも吸収してしまう可能性**があります。吸収されたものは血液を通して全身をめぐる、それが肌にも影響をもたらすことがあるのです。

また、肌の状態には自律神経の働きが大きく関係しますが、腸も同様で、**肌と腸と自律神経はトライアングルのような関係性にありますので、連動して良くも悪くもなる**のです。**自律神経はストレスに非常に弱く、ストレスを受けると腸の動きや機能が低下してしまいます**。人によってストレスの耐性は異なりますが、ストレスの影響を受けやすい人は、ちょっとしたことでお腹の調子が悪くなってしまふ。最近**特に若い人で、お腹の状態が悪い人が増えている**ように感じます。昔と比べてもかなり増えているのではないのでしょうか。仕事にプライベートに忙しい現代人は、ストレスをコントロールしようとしてもなかなか難しい部分があると思いますので、**腸内環境を正常に保つためにも、取り入れやすくてちょっとした工夫で実践できる食べ物での内側のケアは重要**であると言えます。

■ 腸から作る美肌習慣、毎食のヨーグルトでも違い

Q.腸内環境を良い状態に保ち、美しい肌を保つために効果的な成分や食べ物を教えてください。

抱えている肌の悩みによって異なりますが、**腸内環境を改善する食べ物としては発酵食品や酵素が含まれるもの**が良いでしょう。**発酵食品は手軽なものでヨーグルトや納豆などがおすすめ**です。例えば**いつもの食事に毎食ヨーグルトを加えるだけでも随分変化があるのではない**でしょうか。**酵素は新鮮な生の野菜や果物**で多く摂取できるので、スムージーのようにジュースにして飲むのも良いですね。

■ コラーゲンやセラミドなど肌によい成分を積極的に摂取して

肌に良い成分としては、コラーゲンをおすすめします。口から摂ったコラーゲンにマーカーをつけてその動きや働きを追跡した実験では、消化された後、3~4時間程度後にはマーカーをつけたコラーゲンが皮膚(肌)や骨に出てきたという結果もあり、直接肌などに届くことが分かっています。

ちなみに、コラーゲンには大きく3種類あり、料理で使うコラーゲンはいわゆるゼラチン。食品やサプリメントなどで多く使われているのはコラーゲンペプチド、医療用に使われるものがアテロコラーゲンです。ゼラチンが少量で水がゼリー状に固まるように、コラーゲンは水を溜め込む性質があります。ただし、料理で使うようなゼラチンでは、一度には多くのコラーゲンを摂取するには難しい。コラーゲンペプチドは加工がしやすい性質から食品やサプリメント、美容ドリンクなどにも使われています。そのため、**ある程度の量を簡単に、かつ有効に摂取するにはコラーゲンペプチドやアテロコラーゲンが適している**と言えます。コラーゲンは“皮”の部分にとっても多いので、皮ごと食べられる鮭やまると食べられるしらすなど、動物であれば皮や筋に多いので、手羽先、なんこつや牛すじなどの食材でも摂取することができます。

コラーゲンは肌のハリやうるおいに効果がありますが、**吹き出物や肌荒れといった悩みを抱えている場合は、乳酸菌や酵素類も一緒に摂る**ことを心がけてください。ほかにも、シミなどにはビタミンC、美白は最近ではプラセンタが効果的だと言われています。

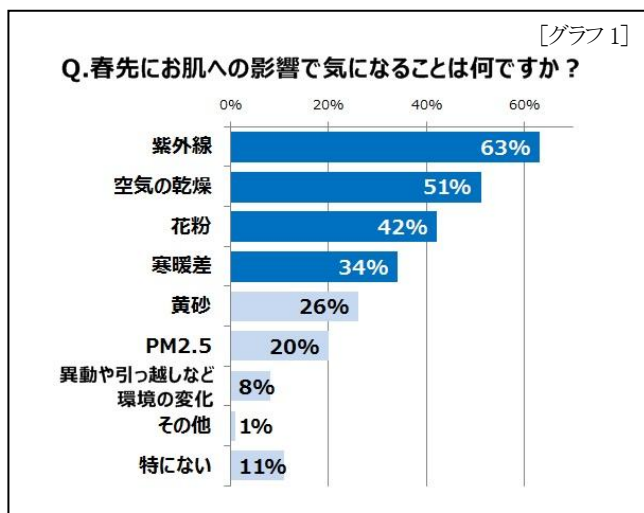
また、乾燥など、肌の“表面”が気になる場合は、セラミドを摂取するのも良いでしょう。**セラミドは人間の肌にもともとある成分のひとつで、皮膚の表面でのバリア機能のひとつとしての働きと、肌の入れ替わりであるターンオーバーのサポートにも期待ができます**。肌の表面で、水分と油分でバリアを張っているようなイメージですので、**不足してバリア機能が弱ってしまっていると、例えば肌に花粉が付着した際に反応しやすくなるなどの影響**もあります。最近では基礎化粧品に配合されていることが多いです。

内側からのケアとしては他に、きちんとお風呂に浸って体を温める、体を冷やさないように心がける、適度な運動で全身の血の流れをよくするといったものもありますが、やはり**毎日の食べ物から取り入れることが簡単で続けやすい**のではないのでしょうか。手軽に済ませようとコンビニでサンドイッチとスープだけ、という食生活では栄養素がやはり足りません。**自分の肌の悩み・症状や体の状態を見極めて、必要な栄養素を毎日の食事で習慣付けながら摂取すること、同時に、サプリメントや美容ドリンクなどで適宜有効な成分をプラスすることで、今よりもさらに健康的で美しい肌、腸に近づける**と言えます。

2.【調査結果】美容習慣と“インナーケア”に関する意識・実態調査

専門家へのインタビューをふまえ、実際に女性たちが春先にどのような肌の悩みを抱えているか、また、「インナーケア」への取り組みの実態について、30~59歳の女性600名を対象として調査をおこないました。

■ 8割が季節の変わり目に肌の調子の悪さを自覚。春先の肌、気になるものトップは「紫外線」



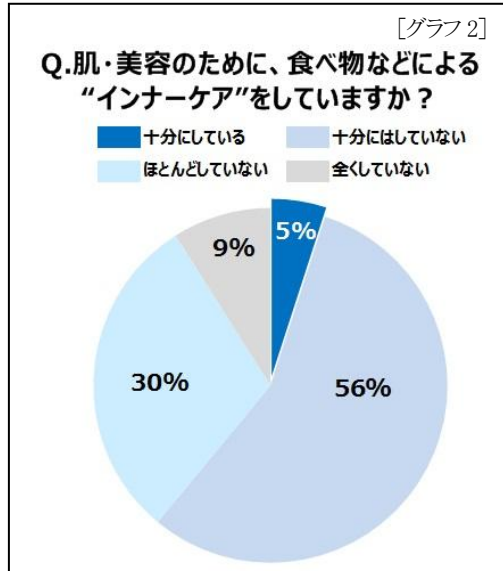
はじめに、季節の変わり目の肌の調子について調べたところ、**80%が「季節の変わり目に肌の調子が悪くなる」と回答**。特に春先は、「紫外線」(63%)、「空気の乾燥」(51%)、「花粉」(42%)、「寒暖差」(34%)などの肌への影響を気にしています。[グラフ1] また、59%と**約6割が「冬から春への変わり目に、美容・スキンケア方法を変えるべき」**だと考えており、**季節の変化に合わせた美容・スキンケア方法**を求めています。

現在の肌の状態について、悩みとして多かったのは「しみ、そばかす」(51%)、「たるみ」(45%)、「乾燥、かさつき」(37%)などの結果に、**自分の「美肌度」を100点満点で評価してもらくと、平均は50点と低めで、自分の肌に満足している人は少ない**ようです。

■ “インナーケア”のジレンマ！95%が「必要」と理解しつつ、「できている」女性は5%

続いて、普段のスキンケアとして取り入れている方法や、ケアへの意識について調査をおこないました。

普段取り入れているスキンケアでは、「化粧水や乳液など、基礎化粧品をつける」(64%)、「紫外線対策をおこなう」(42%)、「保湿効果の高い基礎化粧品を使う」(37%)など、“外側からのケア(=アウターケア)”が上位に並びました。対して、「健康食品やサプリを摂取する」(28%)、「肌によい食べ物や飲み物を摂取する」(19%)といった“内側からのケア(インナーケア)”を実践している人はやや少ない結果に。



そこで、化粧水など何かを外側からつける・身につけるケアを“アウターケア”、食べ物などから何かを摂取し体の内側からおこなうケアを“インナーケア”として、どちらをより取り入れているかを質問すると、“アウターケア”を取り入れている人が大きく差をつけて多く66%、“インナーケア”は34%にとどまりました。ただし、「肌・美容のために“インナーケア”は必要だと思いますか？」と聞くと、95%が「思う」と答えています。また、“インナーケア”は“アウターケア”と比べて、「健康に良さそう」(91%)、「肌以外にもよい効果が見込めそう」(87%)と、その必要性和重要性は多くの人が認識していると考えられます。

それにも関わらず、**実際に“インナーケア”が十分にできていると感じている人はわずか5%で、“インナーケア”の必要性に気づきながらも、大多数は取り入れられていない実態**が明らかになりました。[グラフ 2]

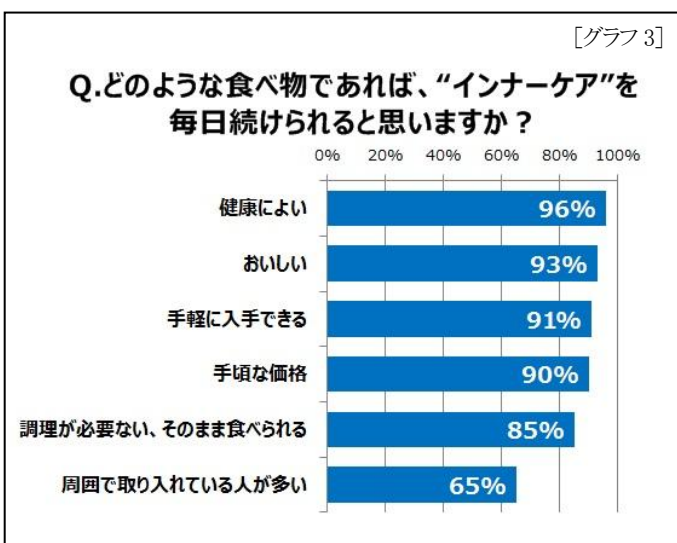
なお、この“インナーケア”が「十分にできている」5%の人たちは、自分の肌年齢について「実年齢より若い」(63%)と認識しており、「できていない」と回答した

層(31%)を大きく引き離しています。実年齢より何歳くらい若いと思うかを聞いても、「できていない」層は実年齢に対して-5.9歳なのに対し、「十分にできている」層は-7.4歳と、“インナーケア”をしていることで自分の肌への満足度に違いが出ているととらえられます。

■ 支持率高は食べ物による“インナーケア” — 継続の鍵は「健康」「手軽」「おいしい」

“インナーケア”の必要性・重要性は認識されながらも実践されていないという実態をふまえ、“インナーケア”が十分に取り入れられていない原因をさらに探りました。

まず、“インナーケア”が十分にできていない理由としては、「体にいい食事・食べ物を用意するのが手間だから」(40%)が最も多く、「体にいい食事・食べ物は価格が高いから」(34%)、「何が効果的な食事・食べ物なのか分からないから」(34%)などの理由が



上位に挙がりました。専門家への取材でも明らかになった通り、食事、運動、入浴など、“インナーケア”にはいくつかの方法がありますが、もっとも基本的であると言えるのは「食事・食べ物による“インナーケア”」です。**サプリメントによる“インナーケア”も広く知られていますが、食事・食べ物による“インナーケア”と比べると、63%の人が「食事・食べ物による“インナーケア”の方が効果的だと思う」と回答**しました。

そこで、食事・食べ物による“インナーケア”にフォーカスし、**どのようなものであれば続けられると思うか、その条件を調査**すると、「健康によい」(96%)のほか、「手軽に入手できる」(91%)、「調理が必要ない、そのまま食べられる」(85%)と、体への効果と同時に、手軽さが重視されていることが分かりました。[グラフ 3]

加えて、「おいしい」(93%)と回答した人も「健康によい」に続いて非常に多く、**毎日“インナーケア”を続けるための食事・食べ物の条件としては、「健康によい」「手軽である」「おいしい」ことが鍵**になると考えられます。

■ 身近な食べ物で“食べる肌美容”、取り入れたい食べ物 1 位は「ヨーグルト」に

[表1]

肌のために取り入れたことがある食べ物		肌のために今後(も)取り入れたい食べ物	
1位	ヨーグルト 51%	1位	ヨーグルト 51%
2位	くだもの 44%	2位	くだもの 46%
3位	緑黄色野菜 42%	3位	緑黄色野菜 42%
4位	大豆・大豆製品 38%	4位	大豆・大豆製品 40%
5位	ごま 31%	5位	ごま 30%

最後に、具体的にどのような食べ物を取り入れたいかについても調査しました。それにあたり、これまで肌のために取り入れたことのある食べ物を聞くと、1 位は「ヨーグルト」(51%)。続いて、「くだもの」(44%)、「緑黄色野菜」(42%)となりました。肌のために今後(も)取り入れたい食べ物でも同様の傾向が見られ、1 位は「ヨーグルト」(51%)の結果に。[表 1] この結果をふまえ、「ヨーグルトは肌にいいと思いますか?」

と聞くと、94%と大多数が「思う」と回答し、ポジティブなイメージを抱いている人が大多数でした。野菜やくだものに比べ調理の必要がないことや、日常的に摂取しやすく、手軽に手に入れられる食べ物であるなど、続けやすい条件を兼ね備えていることから、多くの人に支持されている可能性がうかがえます。

ちなみに、「日常的に摂取するような身近な食事・食べ物で“インナーケア”ができるとしたら、取り組みたいと思いますか?」と質問すると、約 9 割が「取り組みたい」(89%)と答え、手軽で身近な食事・食べ物での“食べる肌美容”として、“インナーケア”のニーズは非常に高いと言えるでしょう。

[調査概要]

- ・調査期間:2015年2月25日～2月26日
- ・調査対象:30～59歳 女性 600名 ※年代別に均等割付
- ・調査実施機関:楽天リサーチ株式会社
- ・調査方法:インターネット調査

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料を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: 福田(ふくだ)
TEL:03-5774-8871 / FAX:03-5774-8872 / MAIL:info@trendsoken.com