

報道関係各位

News Letter

2017.08.07 Vol.6

アーモンドミルク研究会

【首都圏 20代～50代の女性 300人に聞いた『カラダと肌の不調』に関する調査レポート】

**「肌の不調」を感じる“肌バテ”女性、なんと9割以上！**

**しかし、美容に嬉しい『ビタミンE』を正しく知っている人は…3割以下**

～冷え対策にもオススメ！ビタミンEが豊富なアーモンドミルク！～

アーモンドミルク研究会は、首都圏に住む20代～50代の女性300人に、猛暑と冷房の利き過ぎなどで寒暖差が生まれがちなこのシーズンや、秋冬への季節の変わり目に向けて『カラダと肌の不調』についてアンケートを実施しました。この度は、暦の上では秋の訪れである“立秋”に、季節の変わり目として調査結果をご報告いたします。

アーモンドは、“ビタミンE”や食物繊維が豊富で、栄養の宝庫と言われており、健康・美容意識の高い女性を中心に“スーパーフード”として話題を集めています。特に、アーモンドミルクについては、牛乳・豆乳に続く“第3のミルク”として注目されています。“ビタミンE”を豊富に含み、低カロリーであるアーモンドミルクは、美容や健康の観点から多くの女性たちにとってうれしいヘルシードリンクです。

“ビタミンE”は抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。“ビタミンE”の『抗酸化作用』は、肌の新陳代謝を正常に保つことで、美容にも注目の栄養素です。さらに、その抗酸化作用による『血流促進効果』は、カラダの冷え対策としてもその効果が期待されています。

そこで今回は、カラダと肌の不調を通じて、“ビタミンE”を女性は何の程度理解しているかを調査しました。その結果、肌の不調やカラダの冷えを感じる女性は多い一方で、その対策の一つとして期待できる“ビタミンE”については、ほとんどの女性が“ビタミンEとは何か”を知らずにいることが明らかになりました。本レポートでは、調査結果に併せて、今からのシーズンにオススメしたい『アーモンドミルク』の魅力をご紹介します。

No	概要
1	女性の9割が肌の不調を感じている！ 気になる“肌の不調”、1位は「毛穴」
2	エアコンの利き過ぎで寒い…女性の3人に2人が「カラダの冷えで困る」と回答！
3	カラダを温めたい時に選ばれているのは「生姜」が圧倒的な1位(75.7%)に。
4	もったいない！ 抗酸化作用のある“ビタミンE”をまだ正しく知らない女性は7割以上
5	アーモンドミルクに“ビタミンE”が豊富だと知らない女性は6割

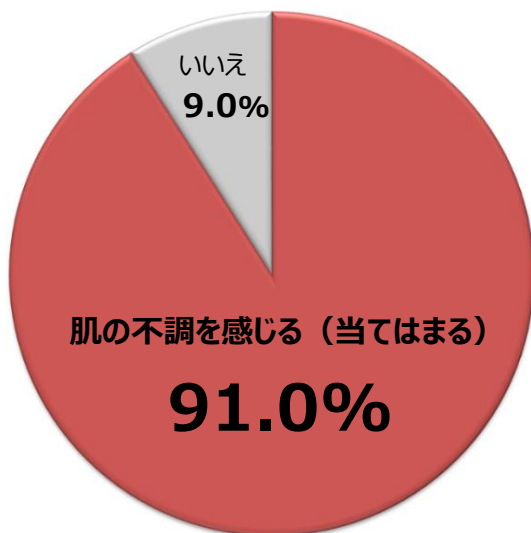
『カラダと肌の不調』に関する調査 概要

期 間	2017年7月22日～23日	対 象	20代～50代の女性
回 答 数	300人	エ リ ア	首都圏
調 査 手 法	インターネット調査	調 査 機 関	株式会社クロス・マーケティング

## ■女性の9割が肌の不調を感じている！ 気になる“肌の不調”、1位は「毛穴」

まず、肌の不調について気にしていることがあるかを調査した結果、ほぼ全女性ともとれる9割(91.0%)もの女性たちが肌の不調を感じていることが明らかとなりました。中でも1位は「毛穴」、2位に「シミ」、そして3位「ハリ・弾力がない」と女性の肌を悩ませているランキングも明らかになりました。

Q：肌の不調に関して、当てはまるものはありますか？ (SA, n=300)



### ◆ 女性を悩ます『肌の不調』TOP 5

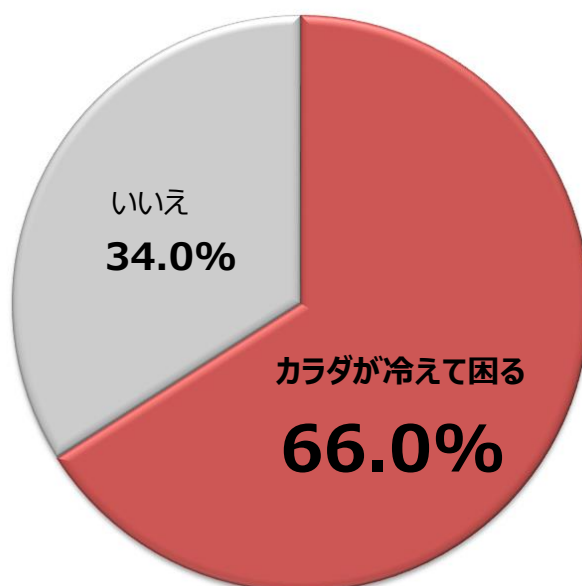
順位	具体的な肌の不調	該当数
1位	毛穴が気になる	70.0%
2位	シミが気になる	65.9%
3位	ハリ・弾力がない	57.1%
4位	肌がくすむ	55.3%
5位	肌が乾燥しがち	53.8%

※上記は、肌の不調を感じる n=273 から%算出。

## ■エアコンの利き過ぎで寒い・・・女性の3人に2人が「カラダの冷えて困る」と回答！

カラダの不調に関しても調査したところ、夏場のエアコン(クーラー)などで、カラダが冷えて困ることがあると回答した人は、66.0%で全体の3人に2人も女性がカラダの冷えて困っていることが分かりました。その他、血の巡り(血行)が悪いなあと感じることがある人も59.7%と、過半数以上が血流不良を感じていることも明らかになりました。

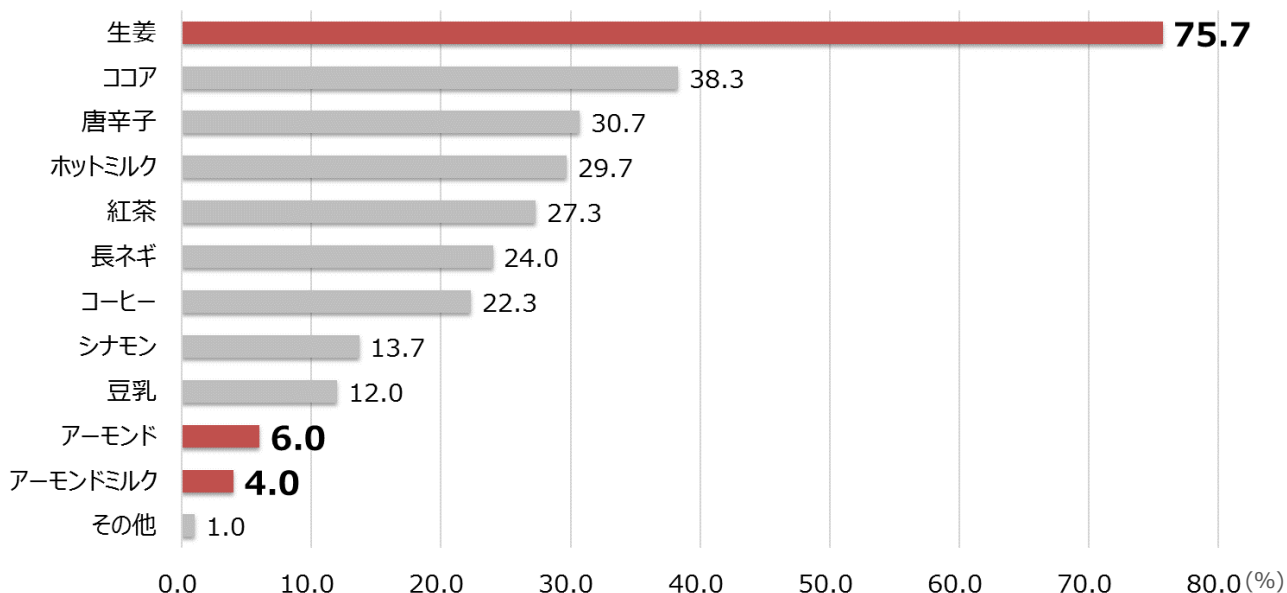
Q：エアコン(クーラー)などで、カラダが冷えて困ることがありますか？ (SA, n=300)



## ■カラダを温めたい時に選ばれているのは「生姜」が圧倒的な1位(75.7%)に。

実際に、カラダを温めたい時に選ぶ食品としては、**75.7%で「生姜」が1位**に。しかし、**血流促進効果が期待されている「ビタミン E」が食品の中でもトップクラスに含まれている「アーモンド」は 6.0%、「アーモンドミルク」は 4.0%と、効果への期待と現状には、大きな差が見受けられました。**

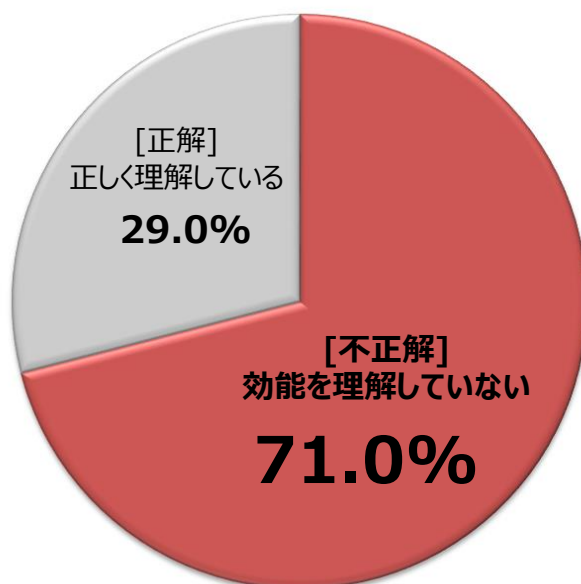
Q：次の食品の中で、カラダを温めたい時に選ぶ食品を全てお選びください。(MA, n=300)



## ■もったいない！抗酸化作用のある“ビタミン E”をまだ正しく知らない女性は 7 割以上

冷え対策としても期待できる“ビタミン E”について正しい効果を選べるか、理解度を調査しました。**結果、ビタミン E について正しく理解している女性は全体の 29.0%で、71.0%もの女性が“ビタミン E”の魅力を知らない結果となりました。**

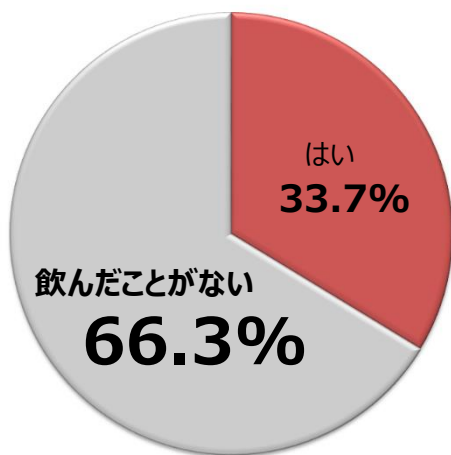
Q：ビタミン E の効果について、正しいものをお選びください (SA, n=300)



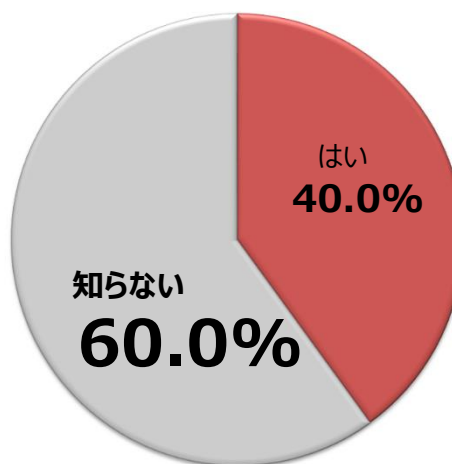
## ■アーモンドミルクに“ビタミン E”が豊富だと知らない女性は 6 割

最後に、アーモンドミルクの飲用経験とビタミン E が豊富に入っていることの認知率について調査しました。アーモンドミルクの飲用経験については、約 7 割 (66.3%) の女性が飲んだ経験がないと回答しました。そして、ビタミン E を豊富に含んでいることの認知率は、4 割(40.0%)の女性に留まる結果となりました。

Q : アーモンドミルクを  
飲んだことはありますか？ (SA, n=300)



Q : アーモンドミルクに  
ビタミン E が豊富に含まれていることを  
知っていますか？ (SA, n=300)



### < コメント > 慶應義塾大学医学部教授 井上浩義 先生



#### ■プロフィール

医学博士、理学博士。九州大学理学部化学科卒業。同大学院理学研究科博士課程修了。専門は薬理学、原子力学、高分子化学。食と健康についての造詣が深く、企業や一般人向けのセミナーの講師を数多く務める。著書に『食べても痩せるアーモンドのダイエット力』（小学館）、『アーモンドを食べただけでみるみる若返る！』（扶桑社）など。

アーモンドにはビタミン E、オレイン酸、食物繊維、ミネラルなどの栄養成分が豊富に含まれています。なかでもアーモンドのビタミン E 含有量は、全食品中でもトップクラス。100g 当たりのビタミン E(α-トコフェロール)の含有量を主な食品と比べると、ゴマの 300 倍、アボカドは 10 倍、西洋カボチャでは 6 倍強と、栄養価が高いと称される食品と比べてもアーモンドのビタミン E は豊富です。さらに、アーモンドの豊富な栄養素を効果的に吸収するためにはアーモンドミルクのように「液状」であることが良いという研究報告もされています。そして、ビタミン E は強力な「抗酸化作用」をもち、酸化ストレスから体を護ってくれます。また、この抗酸化の結果、血行促進作用など、若々しさを保つためのさまざまな作用が期待されており、ビタミン E は美と健康に欠かせないアンチエイジングビタミンなのです。

今回の調査から、カラダや肌に対して不調を感じる女性は多い(P.2)一方で、その助けとなるビタミン E の抗酸化作用などの認知率は低いことがわかりました (P.3)。美と健康を意識する女性たちにとって、アーモンドミルクはその一助になると期待できますので、ぜひアーモンドミルクの魅力をもっと知っていただきたいと思います。

## < コメント > ウオブクリニック中目黒総院長 皮膚科医 高瀬聡子 先生



### ■プロフィール

1995年、東京慈恵会医科大学を卒業後、同大学付属病院で皮膚科勤務を経て、2003年、自身のスキンケアブランド「アンブルール」を開発。2007年美容皮膚科クリニック「ウオブクリニック 中目黒」を開院し、総院長を務める。日本美容皮膚科学会会員、日本皮膚科学会正会員。

今の時期は、昼はまだまだ気温が高いため室内でのクーラーで身体が冷え切り、夜は気温が下がるなど、非常に冷えからくる不調が出やすい時期です。体が冷えると体温を維持しようと、全身の血管がぎゅっと縮みます。血管が縮めばさらに血流が悪くなるなど、冷えの悪循環に陥ってしまいます。冷えによって血管が縮むと、ひどい場合、血流不全によりむくみの原因にもなります。他にも、肌の代謝が悪くなることで、様々な肌トラブルを引き起こします。

冷えからくる肌トラブルから身を守るためには、体を中から温め血行を改善することが大切です。低めのお湯にゆっくりつかすることで、体の芯から温めたり、発酵食品や身体を温める食材をしっかり摂ることで、腸からも身体を温めるのも忘れてはいけません。アーモンドに含まれるビタミンEには血行促進作用が期待されており、冷え性からくる血管収縮を予防し、肌の隅々にまで栄養素をゆき渡らせてくれます。

冷え対策として人気だった「生姜」(P.3)などの温め食材と、ビタミンEたっぷりのアーモンドミルクを入れて「ホットアーモンドミルク」を飲むのがおすすめです。今年からは、ぜひ、ビタミンEを味方につけていただきたいです。

## ■アーモンドミルク研究会について

「アーモンドミルク研究会」のWEBサイトは、2017年3月1日にオープン。アーモンドミルク研究会では、ヨーロッパやアメリカなどの海外だけでなく、日本でも注目が集まっているアーモンドミルクのまだ知られていない効果やプロフィール、キレイもヘルシーもおいしくサポートする情報、最新のアーモンドミルク事情などをご紹介しています。ぜひ、ご覧ください。



WEB サイトで情報発信中!!

<http://almondm-labo.jp>