

2012. 6. 21

**美白意識の今と昔を世代間・男女間で比較：  
750 人の肌と紫外線対策調査**

**女性の肌の悩み、トップは「シミ」  
男性も「シミは実年齢より 6.0 歳老けて見える」**

**美白男子、急増中！？美白になりたい男子高校生 48.0%**

マーケティングリサーチを行う株式会社ネオマーケティング(所在地:東京都渋谷区)では、世の中の動向をいち早く把握するために、独自で調査を行っております。今回、2012 年 2 月 7~9 日の 3 日間に、全国の高校生から 50 代までの男女 750 人を対象に「肌と紫外線対策」をテーマにした、インターネットリサーチを実施いたしました。

今回の調査により、この 30 年で日焼けへの意識も、紫外線対策の実態も、男女ともに大きく変化していることが明らかになりました。本調査では、特に現在と過去の日焼けに対する意識の変化、それにとともに発生してきた肌の悩みのトップの「シミ」についての意識、また現在の紫外線対策について外側と内側からのケアの実態について調査を実施しています。

【調査結果概要】

- 男女とも、日焼けはモテる条件からモテない条件へ。若いころ、日焼けをしていた女性は上の年代程多く、今は後悔している人が 60.4%。
- 女性の肌の悩み 1 位は「シミ」(63.4%)。特に 30 代以上で高い。
- 女性のシミは男性も気になる。実年齢より 6.0 歳老けて見えると評価。
- 男性の 39.6% が美白男子になりたい。特に高校生(48.0%)、20 代(60.0%)の意向が高い。
- 女性にはさまざまな紫外線対策を実施しているが内側からのケアは実行している人が少ない。紫外線対策に効く成分としてはビタミンの認知が高く、ポリフェノールの効果は知られていない。
- 「シミは UVB によってつくられ、UVA によって悪化することが多く見られる。UVB 対策は、夏に集中的に、夏以降冬にかけては UVA 対策も。」と神戸大学名誉教授の市橋先生。内側からのケアとしては、「ポリフェノールなどを含む抗酸化食品の摂取も有効。」とのこと。

2012. 6. 21

美白意識の今と昔を世代間・男女間で比較:750人の肌と紫外線対策調査

- 調査の方法:株式会社ネオマーケティングの運営するアンケートサイト「アイリサーチ」のシステムを利用した WEB アンケート方式で実施
- 調査の対象:全国の高校生、20～50代の男女
- 有効回答数:750人(女性500人、男性250人) ※年代別に均等割付
- 調査実施日:2012年2月7日(火)～2月9日(木)

目次

日焼けに対する意識の変遷	2
女性の肌の悩みと紫外線対策	3
男性の紫外線対策と“美白男子”	5
紫外線対策の実態	6
調査結果総括 神戸大学名誉教授 市橋正光先生	8

調査結果からの抜粋

①【日焼けに対する意識の変遷】

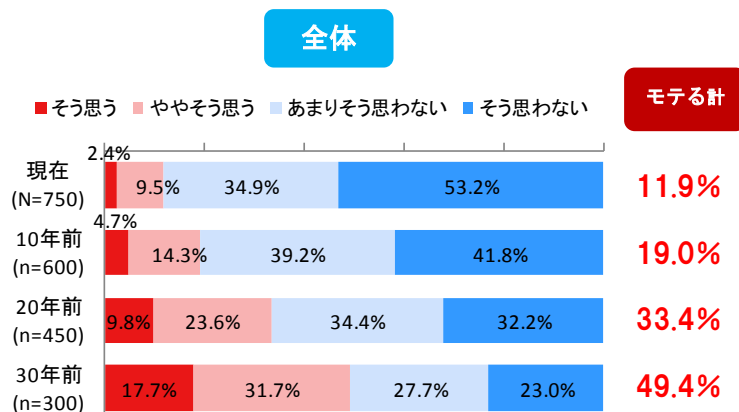
男女とも、日焼けはモテる条件からモテない条件へ。特に女性は今や日焼けは絶対 NG。

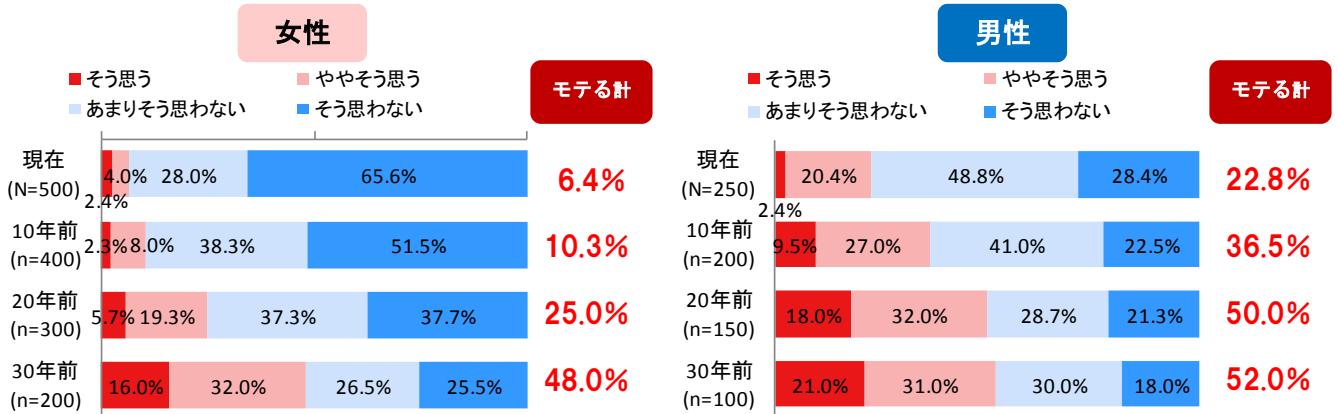
日焼けに対する意識は、ここ30年で大きく変化しているようです。

まず、日焼けしていると異性からモテると思うかを聞いたところ、「そう思う」と回答した人は11.9%。10年前はど  
う思っていたかを聞くと「そう(モテると)思っていた」人は19.0%、20年前では33.4%、30年前は49.4%となり、過  
去、日焼けはモテる要素だったのに、年々そうではなくなっていることが分かります。

男女別に見ると、女性は30年前は約半数(48.0%)がモテると思っていたのにもかかわらず、現在はわずか6.4%  
と、男性以上に大きな価値観の変化があったことが分かります。

日焼けしていると異性にモテると思うか／過去そう思っていたか



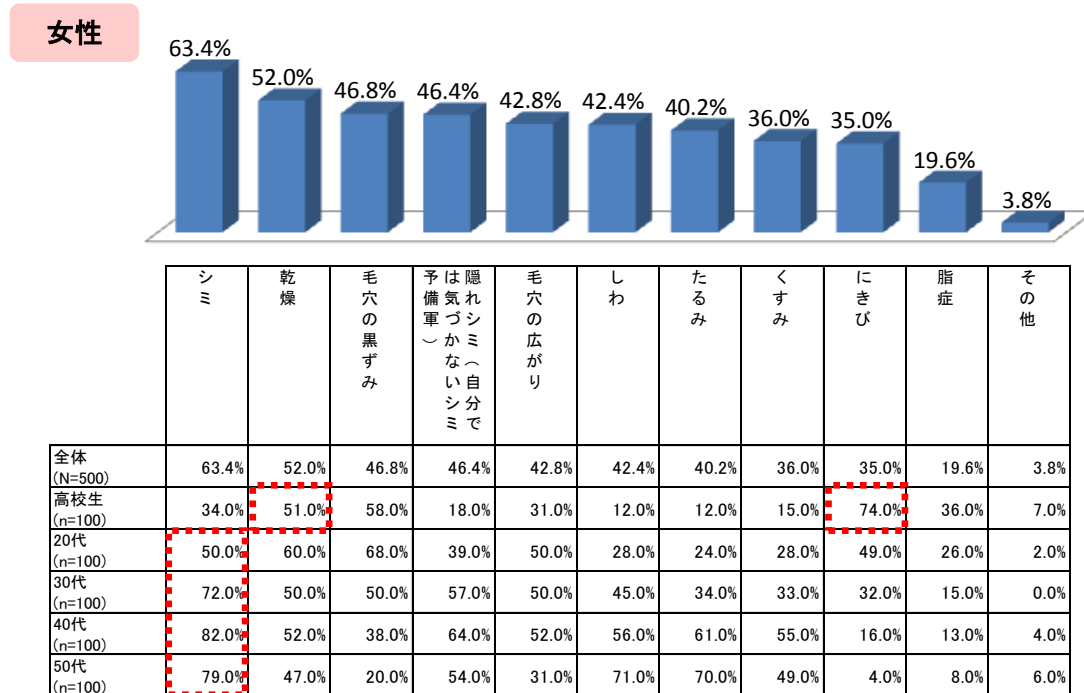


② 【女性の肌の悩みと紫外線対策】

女性の肌の悩み 1 位は「シミ」(63.4%)。特に 30 代以上で深刻。

女性に現在の肌の悩みを聞いたところ、最も多くの方があげたのは、「シミ」(63.4%)。次いで「乾燥」(52.0%)、「毛穴の黒ずみ」(46.8%)となっています。年代によって悩みはさまざま、高校生は「にきび」、20代は「乾燥」、30代以降は「シミ」が最も多い悩みとなっています。

女性が肌で気にしていること(複数回答)(N=500)



2012. 6. 21

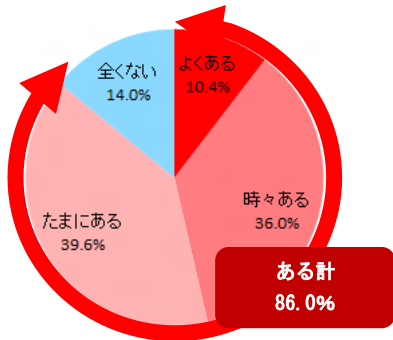
女性のシミは男性も気になる。実年齢より 6.0 歳老けて見えると評価。

男性からしても、女性のシミは気になるようで、女性のシミが気になることがあるかを聞くと、「ある」と 86.0%が回答しています。また、女性にシミがあると、実年齢より 6.0 歳老けて見える、と考えています。

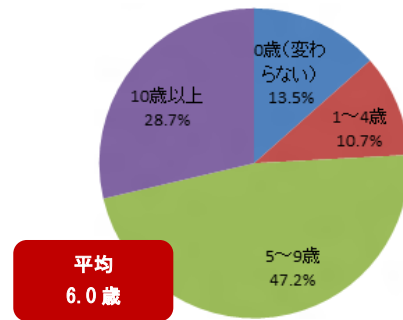
男性から見た女性のシミ/シミがあると何歳老けて見えるか(N=250)

男性

【女性のシミが気になることがある】



【シミがあると何歳くらい老けて見えるか】



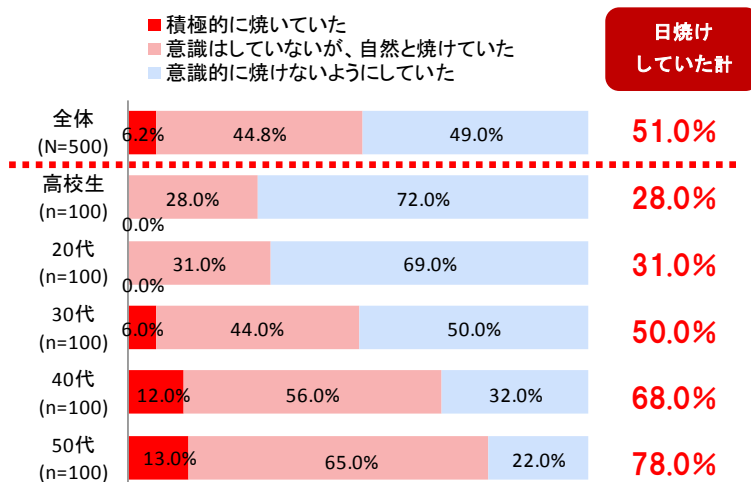
女性の間でも紫外線対策が常識化したのはここ 10 年ほど。若いころ、日焼けをしていた女性は上の年代程多く、今は後悔(60.4%)。

女性に 10 代後半から 20 代の若い頃、実際に日焼けをしていたかを聞くと、「積極的に焼いていた」、「意識はしていないが、自然と焼けていた」を合わせ、女性全体では過半数(51.0%)が「日焼けしていた」と回答。年代別に見ると、上の世代ほど日焼けの割合は高く、現役高校生が 28.0%なのに対し、30 代は 50.0%と半数、50 代は 78.0%もの人が「日焼けしていた」と回答しています。

女性の間で紫外線対策が常識化したのは、ここ 10 年ほどのことのようにです。

10 代後半から 20 代の頃、日焼けしていたか(N=500)

女性

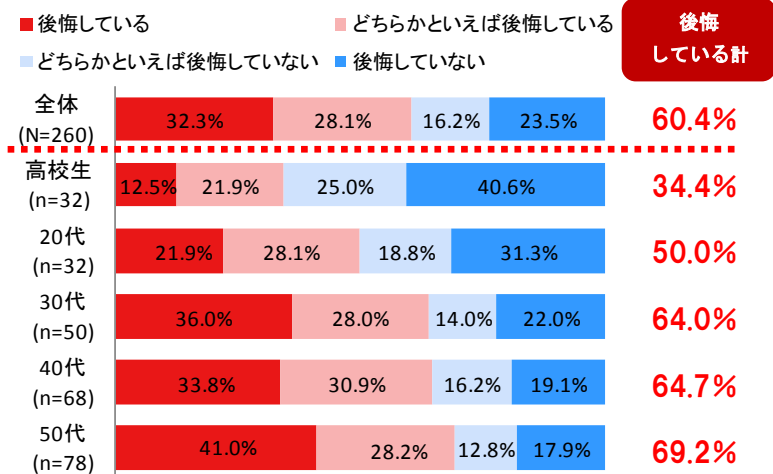


また、かつての日焼けを後悔しているかを聞くと、60.4%が「後悔している」と回答しました。これも上の年代ほど高く、50 代では 69.2%が「後悔している」ようです。紫外線に無頓着でいると、後悔することが多いことが分かります。

2012. 6. 21

かつての日焼けを後悔しているか(N=260)

女性



③ 【男性の紫外線対策と“美白男子”】

男性の 19.6%が普段から肌をお手入れ。気になる時にしている人を合わせ、64.8%が手入れ実施。特に高校生、20代の若年層で実施率が高い。

39.6%が美白男子になりたい。特に高校生(48.0%)、20代(60.0%)の意向が高い。

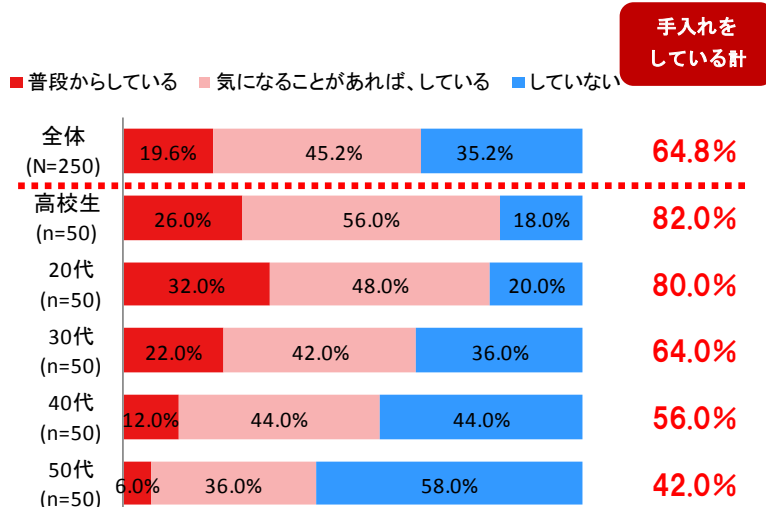
ここでは男性の日焼けや紫外線対策への意識をみます。

男性に肌の手入れをしているかを聞くと、19.6%が「普段からしている」と回答。「気になることがあれば、している」(45.2%)を合わせ、肌の手入れをしている人は 64.8%となっています。

年代別に見ると若年層で手入れをする割合が高く、高校生の 26.0%が「普段からしている」、20代では 32.0%が「普段からしている」と回答しており、「気になることがあれば、している」を合わせた「手入れをしている計」も、高校生(82.0%)、20代(80.0%)となっています。

肌の手入れはしているか(N=250)

男性

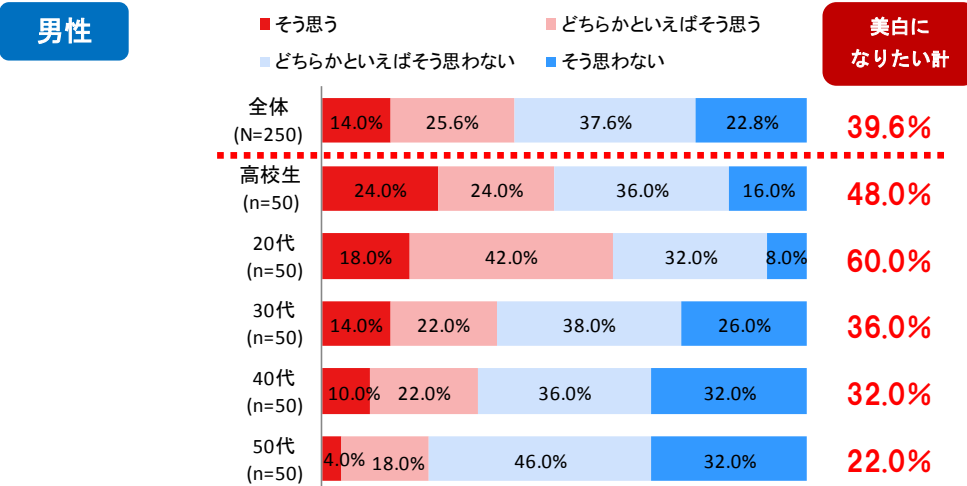


2012. 6. 21

肌の手入りに積極的な男性たち。美白になりたいかを聞くと、39.6%が「そう思う」と回答。特に高校生は約半数（48.0%）、20代は6割（60.0%）が美白になりたい、と回答しています。若年層を中心に、美白の方が同性にも異性にも評判がよいと考え、美白を目指す“美白男子”が増えているといえそうです。

※ここで言う「美白」とは、肌に周辺に比べ色の濃い部分ができたら、それを周りと同じレベルに戻すことを指します。（シミの軽減策とほぼ同様の意味となります。）

美白になりたいか(N=250)

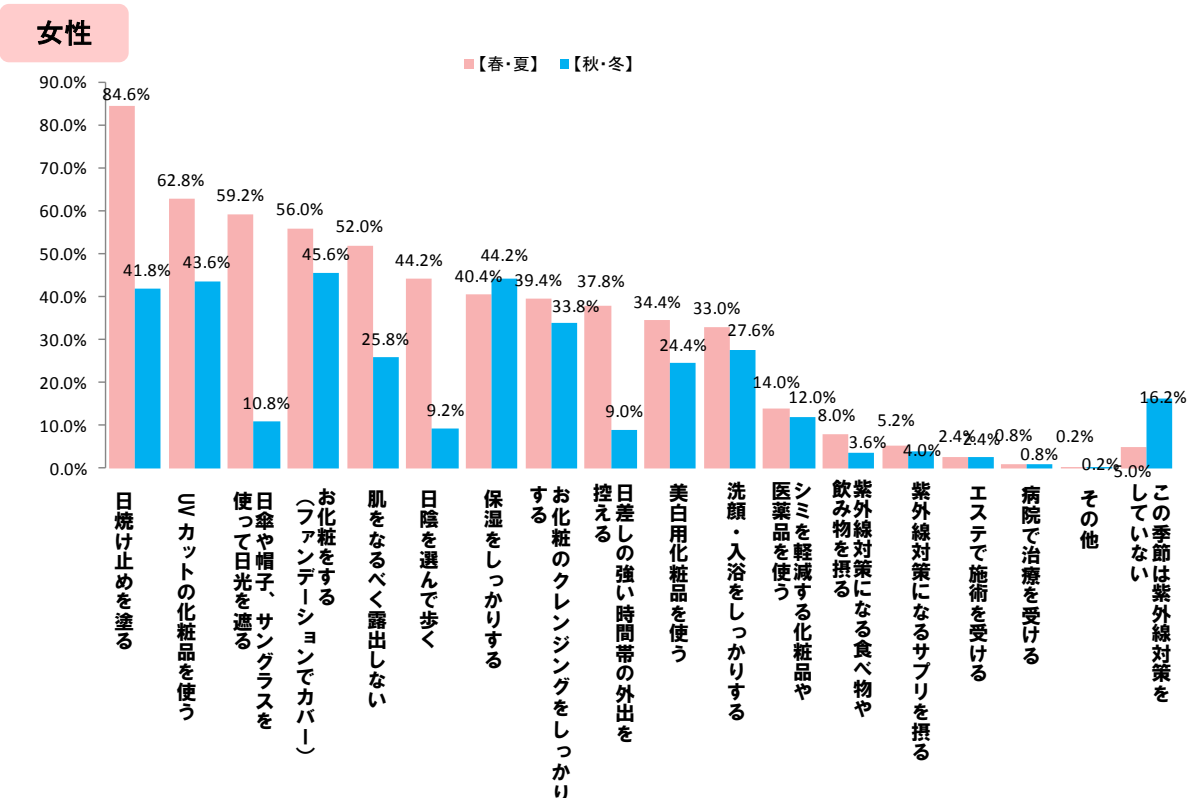


④ 【紫外線対策の実態】

女性の紫外線対策は「日焼け止めを塗る」など外側からのケアが多く、女性自身「外側からのケアが多い」(96.2%)と自覚。食べ物・飲み物などによる内側からのケアは少ないと自覚。

女性が現在紫外線対策として行っていることは、季節を問わず「日焼け止めを塗る」、「UV カットの化粧品を使う」など外側からのケアが中心で、「紫外線対策に効果がある食べ物・飲み物をとる」など内側からのケアは疎か。「外側からのケアが多い」(96.2%)と自覚しています。

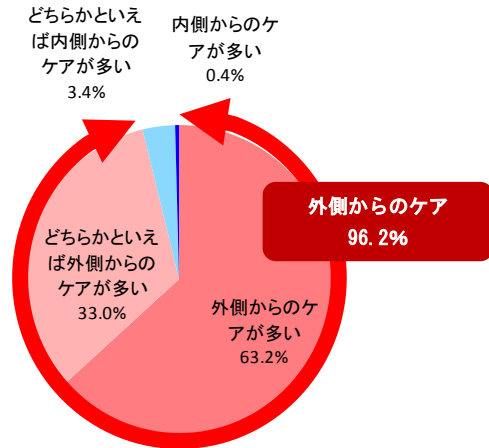
紫外線対策として、していること(春夏/秋冬)(複数回答)(N=500)



2012. 6. 21

紫外線対策は外側からのケアが多いか、内側からのケアが多いか(N=470)

女性



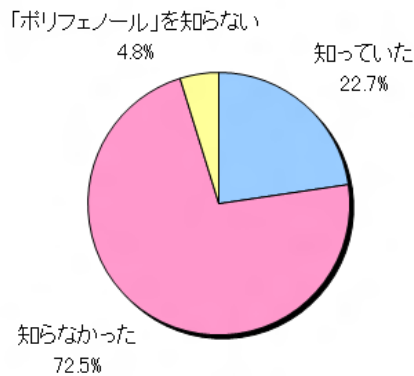
内側からの紫外線ケアに「ポリフェノール」が重要なことは知られていない。

コーヒーに赤ワインと同等のポリフェノールが含まれていることの認知もわずか(13.7%)。

内側からのケアとして、紫外線対策への可能性が指摘されているポリフェノール(市橋先生コメント参照)。特にシミの軽減などが期待されていますが、このことを知っていたかを聞いたところ、「知っていた」人は22.7%。72.5%はこのことを知らず、4.8%はポリフェノールそのものを知りませんでした。

紫外線対策にポリフェノールが効果的なことを知っているか(N=750)

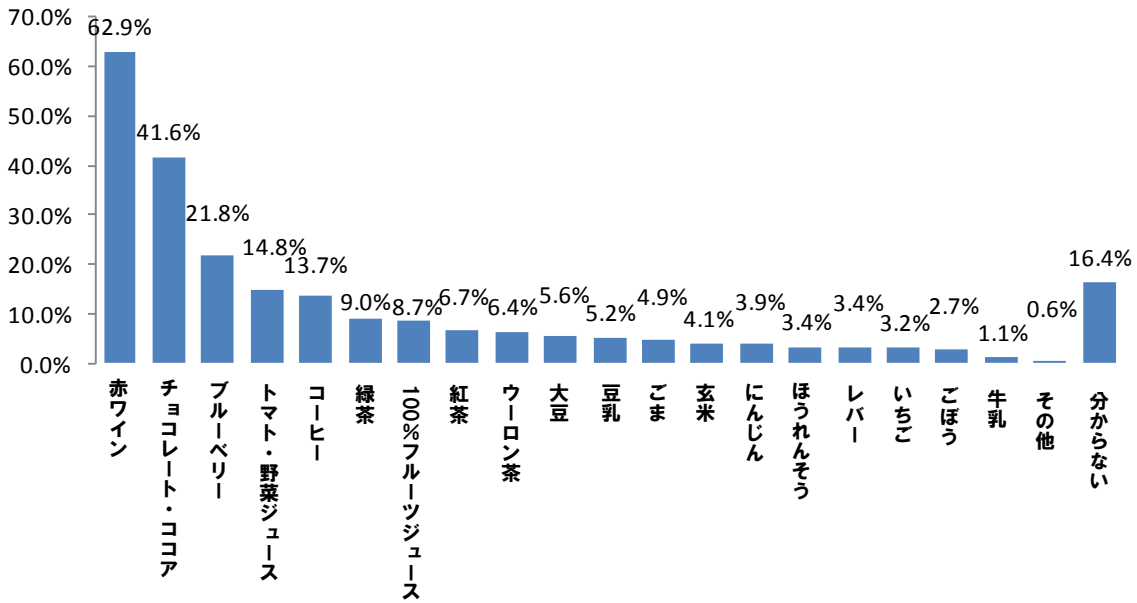
全体



ポリフェノールの認知者に、ポリフェノールが含まれていると思う食べ物や飲み物をあげてもらったところ、「赤ワイン」(62.9%)、「チョコレート・ココア」(41.6%)、「ブルーベリー」(21.8%)、「トマト・野菜ジュース」(14.8%)、「コーヒー」(13.7%)などの順でした。

2012. 6. 21

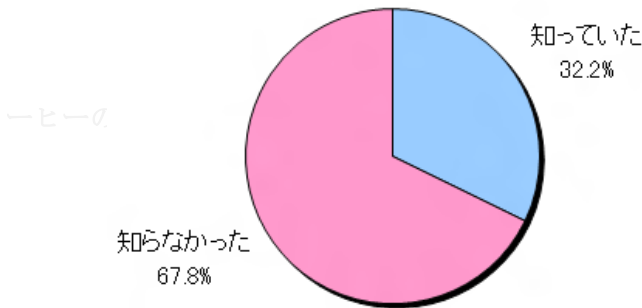
ポリフェノールが含まれていると思う食べ物・飲み物(N=714)



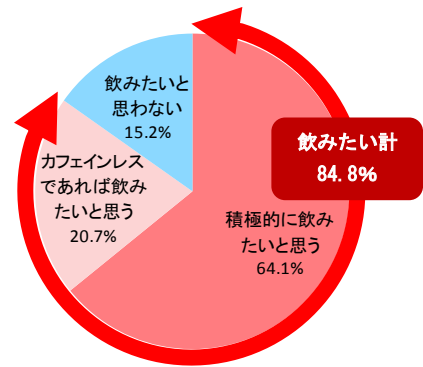
ポリフェノールは、コーヒーにも赤ワインとほぼ同量含まれています。このことを知っていたかを聞いたところ、「知っていた」人は 32.2%で、67.8%が知らないと回答しています。

ポリフェノールがコーヒーに多量に含まれていることを知った後、今後コーヒーを飲みたいか改めて聞いたところ、「積極的に飲みたい」(64.1%)、「カフェインレスであれば飲みたい」(20.7%)と、高い飲用意向が示されています。

コーヒーにポリフェノールが含まれていることを知っていたか(N=714)



今後コーヒーを飲みたいか(N=750)



**【調査結果総括】 神戸大学名誉教授、再生未来クリニック神戸院長 市橋正光先生**  
 今回の調査結果について、神戸大学名誉教授、再生未来クリニック神戸院長 市橋正光先生よりコメントをいただきました。

■美白の基本はまず紫外線を知ること

調査結果からもわかるとおり、女性にとっても男性にとっても「美白」は重要な関心事になっています。  
日本の光医学の歩みも1970年代から本格的に始まったのですが、ここ30年の日焼け・紫外線対策への意識の急激な変化はそれに伴って起きてきたのだと考えられます。 私が考える「美白」とは、ベースとな



2012. 6. 21

る肌の色を白くすることではなく、シミがない均一な肌色にすることです。周辺に比べて色が濃い部分ができたら、それを周りと同じレベルに戻すことです。この「美白」の考え方において、予防の観点から最も重要になることが「紫外線」対策です。

#### ■女性の肌の悩みトップのシミへの対策について

シミはUVBによってつくられ、UVAによって悪化することが多く見られます。シミをつくるUVBは、夏に多く、冬は大幅に減少します。そのため、冬はUVA対策も重要になります。サンスクリーン剤の指標には、UVBを対象とした「SPF」のほか、UVAを対象とした「PA」があります。それぞれの数値を参考に、上手にサンスクリーンを利用しましょう。

#### ■抗酸化作用と抗炎症作用を併せ持つ抗酸化食品の摂取も有効

紫外線対策として、サンスクリーン剤と合わせて活用したいのが抗酸化物質です。シミの原因は毎日浴びる紫外線が肌細胞の遺伝子にキズをつけることが引き金になると考えられています。また紫外線を浴びたことによって産生される活性酸素も遺伝子や組織に障害を与え、炎症を起こしたり、紫外線により発現する伝達物質を介して肌に影響を与えます。抗酸化物質は抗酸化作用で活性酸素を抑制するとともに、抗炎症作用も発揮して肌を障害から守ってくれるのです。実際にポリフェノールなどを含む抗酸化食品の摂取により、肌の傷害が抑制されたという報告が多数あります。抗酸化物質として有名なポリフェノールは、植物がつくったものです。植物は動物と異なり、紫外線から逃げることはできません。そのため自分をしっかり守るために、ポリフェノールなどを防御物質として作り出しているのです。それを私たちが食べることで、その恩恵を受けることができます。ポリフェノールなど抗酸化物質の持つ美白効果が、今後さらに明らかとなることが期待されます。

市橋正光先生 ご略歴

神戸大学名誉教授、同志社大学客員教授、再生未来クリニック神戸院長。

1939年4月生まれ。1970年神戸大学大学院医学研究科修了。ロンドン大学皮膚科学研究所留学後、神戸大学医学部皮膚科学講座で教育、診療と研究に従事。数々の賞を受賞し、現在、神戸大学名誉教授、同志社大学客員教授、医学博士。2003年サンクリニック・サンケア研究所開設、2010年再生未来クリニック院長就任。

※引用・転載時のクレジット表記のお願い

本リリースの引用・転載は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。

<例>「インターネット調査のネオマーケティングが実施した調査結果によると・・・」

※「アイリサーチ」

URL : <http://www.i-research.jp>