

## 【iHerb最新調査】30代・40代女性は「成分」で選ぶ。 春の不調を乗り切る、指名買いキーワードランキングを発表

iHerb（本社：米国カリフォルニア州、CEO：イマン・ザビヒ、以下：iHerb、日本語名：アイハーブ）は、2026年2月～3月の検索キーワードデータをもとに、30代・40代女性のセルフケア動向をまとめたレポートを発表します。環境が大きく変わる4月は、溜まった疲れや肌・体調の揺らぎを感じる女性が増える時期です。iHerbの検索データを見ると、「なんとなく不調」で止まらず、「マグネシウム」「アスタキサンチン」といった成分名をピンポイントで指名して検索する動きが顕著に表れていることがわかりました。自分のライフスタイルに合った成分を、自分で選ぶ。そんな"成分指名型"のセルフケアが広がっています。



※画像は生成AIを使用して作成したイメージです。

### ■「春の不調」に打ち勝つ注目成分トップ5

iHerbが保有する膨大な検索データから2026年2月～3月の検索ボリュームを分析した結果、今春特に関心を集めた「成分キーワードランキング」が明らかになりました。新生活シーズンのリアルな悩みが反映されたラインナップとなっています。

順位	検索ワード	主な目的・期待されるケア
1位	マグネシウム	疲労回復、睡眠の質向上、筋肉のケア
2位	アスタキサンチン	春から強力な抗酸化、光対策
3位	ビタミンC	透明感ケア、健康維持
4位	グルタチオン	透明感の維持、内側からのブライトニング
5位	クレアチン/亜鉛	エネルギー生成、活力維持

〈検索キーワードランキング（2026年2月～3月）トップ5〉

- 1位：マグネシウム（疲労回復、睡眠の質向上、筋肉のケア）
- 2位：アスタキサンチン（春からの強力な抗酸化、光対策）
- 3位：ビタミンC（透明感ケア、健康維持）
- 4位：グルタチオン（透明感の維持、内側からのブライトニング）
- 5位：クレアチン / 亜鉛（エネルギー生成、活力維持）

## ■ データから読み解く、30代・40代の「悩み別・正解成分」

ランキング上位の成分は、30代・40代の女性が抱えがちな悩みやライフスタイルと深く結びついています。仕事も家庭も走り続ける中で、「自分を効率よく整えたい」と考える世代。iHerbの検索データから、この世代ならではの成分選びのパターンが見えてきました。

### ①【春のストレス・蓄積疲労に】マグネシウム

新生活で生活リズムが変わると、休息の質が落ち込みやすくなります。そんな時期に指名されているのがマグネシウム。体内の300種類以上の酵素反応に関わる必須ミネラルで、一時的なリフレッシュではなく、内側からコンディションを立て直すケアとして選ばれています。

### ②【紫外線ダメージ・透明感ケアに】アスタキサンチン×グルタチオン

日焼け止めを外側を守るの前提。そのうえで、夏本番の前に「飲む抗酸化」を取り入れる人が増えています。紫外線などで体にかかる酸化ストレスに着目したアスタキサンチンと、内側からの明るい印象をサポートするグルタチオン。この2つを組み合わせるのが、30・40代の定番パターンです。

### ③【忙しさによる「どんより感」・初期エイジングに】リポソーム型ビタミンC×亜鉛

ケアにかけられる時間が限られるこの世代が重視するのは、成分の「吸収効率」。一般的なビタミンCよりも体内に留まりやすい「リポソーム型」が選ばれやすく、活力の源である亜鉛と組み合わせ、最小限の手間で整える使い方の人気が高まっています。

### ④【春のゆらぎ・活力低下に】NMN

季節の変わり目や新生活の影響で、コンディションが揺らぎやすい春。年齢とともに感じやすくなる、なんとなくの疲れや活力の低下に対して注目されているのがNMNです。体内でエネルギー代謝に関わるNAD+の前駆体として知られ、一時的な対処ではなく、内側から健やかな状態を保つためのケアとして取り入れられています。

## ■ iHerbが選ぶ、悩み別おすすめ商品

【睡眠・疲労】深い休息へのスイッチを入れる



ドクターズベスト 高吸収性マグネシウム  
リジングリシン酸塩 キレート化 アルピオン® TRAACS®  
240粒（1粒あたり100mg）

検索数第1位、マグネシウム。吸収率に配慮した「キレート化マグネシウム」を採用し、現代人に不足しがちなミネラルを効率よく補える設計です。1日の終わりの気持ちの高ぶりを落ち着け、休息リズムを整えたい人にぴったり。

通常価格：3,348円 \*2026年5月1日現在  
<https://iherb.co/jBBGARsy>

【強力抗酸化】連休前の「内側から焼かない」土台作り

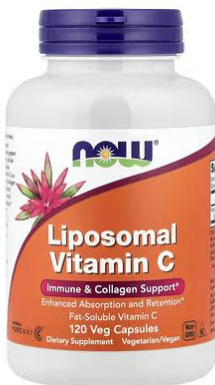


California Gold Nutrition アスタキサンチン  
アスタリフ®ピュアアイスランド産 12mg ベジタリアンソフトジェル30粒

検索数第2位の、今最も熱い成分。世界水準の抗酸化力で知られるアスタキサンチンを12mgと高めに配合しました。紫外線量が増え始める春先から摂り入れておくことで、外側のケアだけではカバーしきれない部分を内側から補えます。

通常価格：2,020円 \*2026年5月1日現在  
<https://iherb.co/89NofLUZ>

【透明感・バリア】紫外線と新生活ストレスを跳ね返す集中ケア



NOW Foods リポソーム型ビタミンC  
120ベジカプセル入り（1粒あたり500mg）

体内での保持力に優れた「Liposomal PureWay-C™（リポソーム ピュアウェイC）」を採用。2粒で1,000mg相当のビタミンCを補えるカプセルタイプで、紫外線や新生活のストレスが重なる時期のケアに向いています。

通常価格：3,192円 \*2026年5月1日現在  
<https://iherb.co/m2yrjBV>

【透明感・元気チャージ】内側から美しさを引き出す、毎日のベースケア



California Gold Nutrition L-グルタチオン（還元型）  
500mg ベジカプセル30粒

体にしっかり届く「還元型」のL-グルタチオンを500mg配合した、毎日のベースケアサプリ。1粒（目安）で、年齢とともに減少する重要成分を効率よく補えます。外的ダメージをブロックしながら、すこやかなコンディションと透明感をキープ。

通常価格：1,950円 \*2026年5月1日現在  
<https://iherb.co/zFLMZHYm>

【活カチャージ・細胞ケア】内側から湧き出るようなエネルギーをサポート



California Gold Nutrition NMN 175mg ベジカプセル60粒

加齢とともに減少する「NAD+」に着目。純度98%のNMNを配合した植物性カプセルが、細胞機能やエネルギー代謝の改善をサポートします。動物性成分不使用のため、身体にやさしい毎日のエイジングケアに最適です。

通常価格：2,063円 \*2026年5月1日現在  
<https://iherb.co/iuvb1Jeb>

## ■ iHerbユーザーの「賢い検索テクニック」 Tips

iHerbは1,800ブランド、5万点を超えるラインナップを扱っています。その中から「いまの自分に合うもの」に迷わず辿り着けるよう、特定の「成分名」での検索や、ご自身の状態に合わせた「悩み」からの絞り込みなど、検索・フィルタ機能を強化しています。成分に詳しくなくても最適なアイテムに出会える、実用的なテクニックを紹介します。

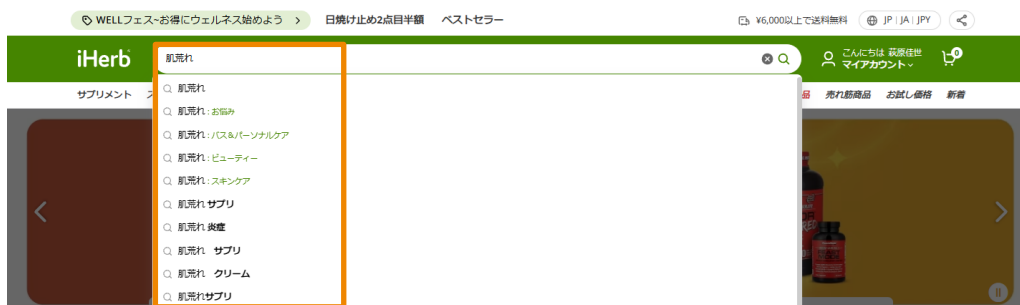
### ・「成分 × お悩みフィルタ」で、自分にぴったりの一本まで絞り込む

成分名で検索した後、画面左側のサイドバーに表示されるタグで絞り込むのがおすすめです。たとえば「ビタミンC」で検索し、「肌のお悩み」のタグから「エイジング&年齢サイン」を選べば、ビタミンC配合アイテムの中から年齢肌向けの製品だけがずらりと並びます。タグは「肌のお悩み」以外にも、年齢層、製品形状（カプセル/パウダー/ジェルクリーム等）、肌タイプなど多岐にわたります。



### ・「お悩みキーワード」によるダイレクト検索

成分名が思い浮かばないときは、検索窓に「肌荒れ」「乾燥」「寝不足」「リラックス」など、いま抱えている悩みをそのまま入力してください。入力と同時にサジェストが出て、その悩みに対応する成分やカテゴリーが自動で提案されます。専門知識がなくても、最短で解決策に辿り着けます。



## ■ iHerbについて

iHerbは、健康と幸福、ウェルビーイングを届けるeコマースプラットフォームとして、プライベートブランドを含む1,800以上のブランド、5万点以上の商品を展開しています。世界最大級のeコマースプラットフォームであり、180以上の国で年間1,500万人のお客様にご利用いただいている私たちの使命は、お客様に地球上で最も優れた健康とウェルネス製品の選択肢を最高の価値で提供し、最も便利な体験とともにお届けすることです。私たちは、健康とウェルネスは特権ではなく、思いやりと私たちの集団行動によって実現できる普遍的な権利であるべきだと信じています。品質と価格を両立させた商品ラインナップと透明性の高い情報提供（自社品質検証プログラム「iTested」による成分分析結果の公開や、購入者のみが投稿できる5,300万件以上のレビューなど）を通じて、充実したウェルネス体験を提供します。

<https://www.iherb.com/>

iHerbの商品は海外からの個人輸入となります。ご購入の際には、以下の点にご注意ください。

\* 為替の影響により、価格は変動する可能性があります。

\* 掲載時に商品が在庫切れとなっている場合がありますが、あらかじめご了承ください。なお、在庫切れの場合は、在庫の連絡通知設定が可能です。

< 商品の成分について >

iHerbで取り扱う商品には、各国で規制されている成分やアレルギーの原因となる成分が含まれる場合があります。ご購入前に必ず商品ページに記載されている成分情報をご確認いただき、適切な判断をお願いいたします。商品の使用に関する最終的な判断は、お客様ご自身の責任となります。

## ■ iHerb公式ショップ <https://jp.iherb.com/>

右記の二次元バーコードよりアプリをダウンロードできます。(iOS/Android 可)

## ■ iHerb日本公式SNSアカウント

Instagram : <https://www.instagram.com/iherbjapanese/>  
X : [https://x.com/iHerb\\_japanese](https://x.com/iHerb_japanese)  
Facebook : <https://www.facebook.com/iherbjapanese>  
LINE公式アカウント : <https://page.line.me/236rruyn>  
TikTok : <https://www.tiktok.com/@iherbjapan>

