

【美容皮膚科医監修：隠れシミに関する調査を実施】
約90%が自身の診断結果にショック！
肌に潜む「隠れシミ」、実は想像の24倍(平均値)！？
侮れない「隠れシミ」の効果的な対策とは？

カゴメ株式会社(代表取締役社長：山口聡 本社：愛知県名古屋市)は、彩り野菜のチカラで生活をあざやかにすることを目指し情報発信を行う「カゴメ あざやか生活研究所」において、25歳～59歳の女性を対象に、「隠れシミ」に関する調査を実施いたしました。

記録的な猛暑日が続いた2024年夏。日焼け止めや日傘などのUV対策をしても、紫外線により肌はダメージを受けています。紫外線を浴びると肌の中で活性酸素が発生し、この活性酸素の刺激を受けることで、肌の奥にあるメラノサイトという細胞がシミの原因となるメラニンをつくります。

この肌の奥に潜むメラニンこそが「隠れシミ」と呼ばれ、いずれ肌の表面に現れるシミの原因となっています。

そこで今回、肌診断機器VISIAを使って実際に104名の肌診断を行い、事前・事後アンケートを取ったところ、肌に潜む「隠れシミ」への意識・驚きの結果が明らかになりました。



※本画像は調査に利用した計測機器VISIAでの隠れシミ計測のサンプル画像でありイメージとなります

【隠れシミに関する調査 結果サマリー】

1. 「隠れシミ」の量はその人の想像の平均24倍以上！？
約90%が自身の「隠れシミ」の多さにショックを受ける結果に！
2. 「隠れシミ」を知っているのは83.6%、
対策までよく知っているのはたったの1%
3. 診断後の意識が大きく変化！なんと99%の人が「隠れシミ」対策の必要性を感じていると回答。
4. 診断を通して、全体の94%が紫外線が強くなる時期の前からインナーケアをしたいと回答！

※本リリースに関する内容をご掲載の際は、必ず「カゴメ あざやか生活研究所調べ」と明記してください。

【調査概要】

調査対象25歳～59歳の女性104名

調査手法：VISIA（肌診断機器）診断・アンケート回答

実施期間：2025年1月

【VISIAについて】

VISIA（ビジア）とは、シワやシミ、毛穴や肌年齢など、項目別に肌の状態を細かく解析することが可能な肌診断機です。VISIAを使うと、現在の状態はもちろん、潜在的な隠れシミなどの目に見えない問題点も確認することができます。

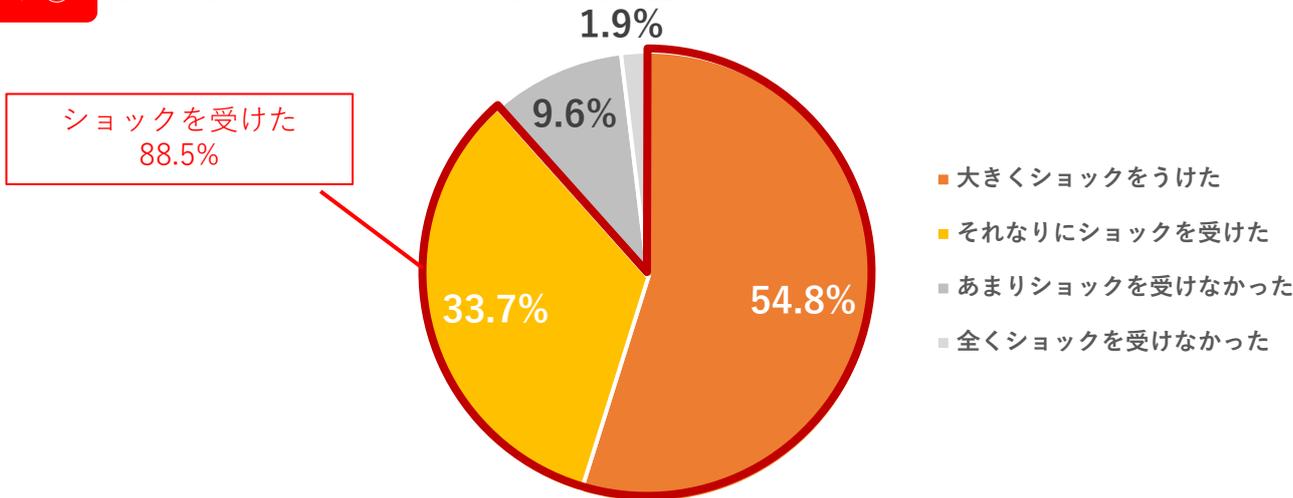


1. 「隠れシミ」の量はその人の想像の平均24倍以上！？

約90%が自身の「隠れシミ」の多さにショックを受ける結果に！

肌診断後、88.5%の方が結果にショックを受けたと回答しました。(グラフ①)さらに、事前に予測した自身の「隠れシミ」の数と、実際に肌診断結果からわかった自身の「隠れシミ」の数を比較して何倍だったかを質問したところ、回答の平均は24.5倍となりました。

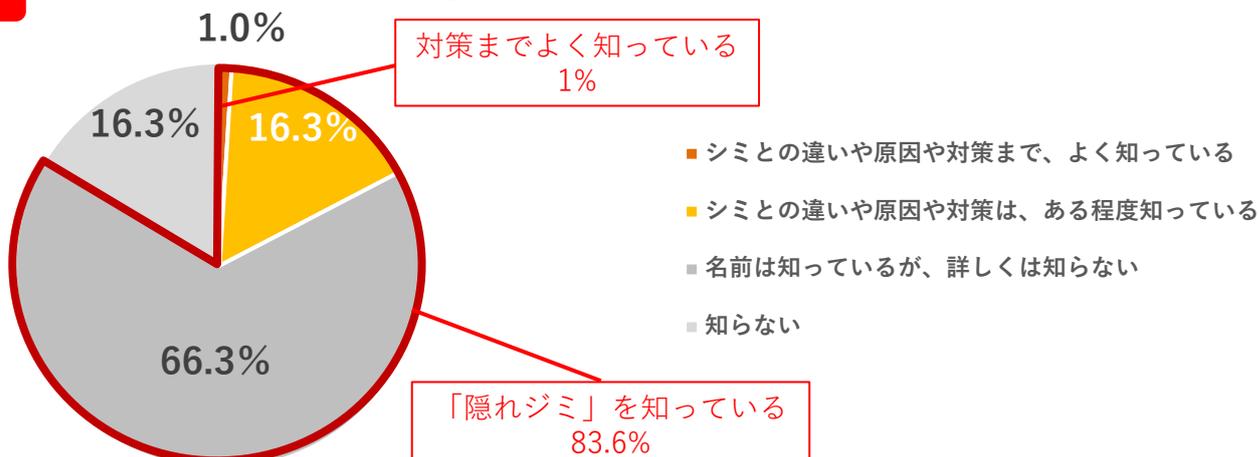
グラフ① 診断を受けて、自分の「隠れシミ」の状態（量・範囲など）にショックを受けましたか？



2. 「隠れシミ」を知っているのは83.6%、対策までよく知っているのはたったの1%

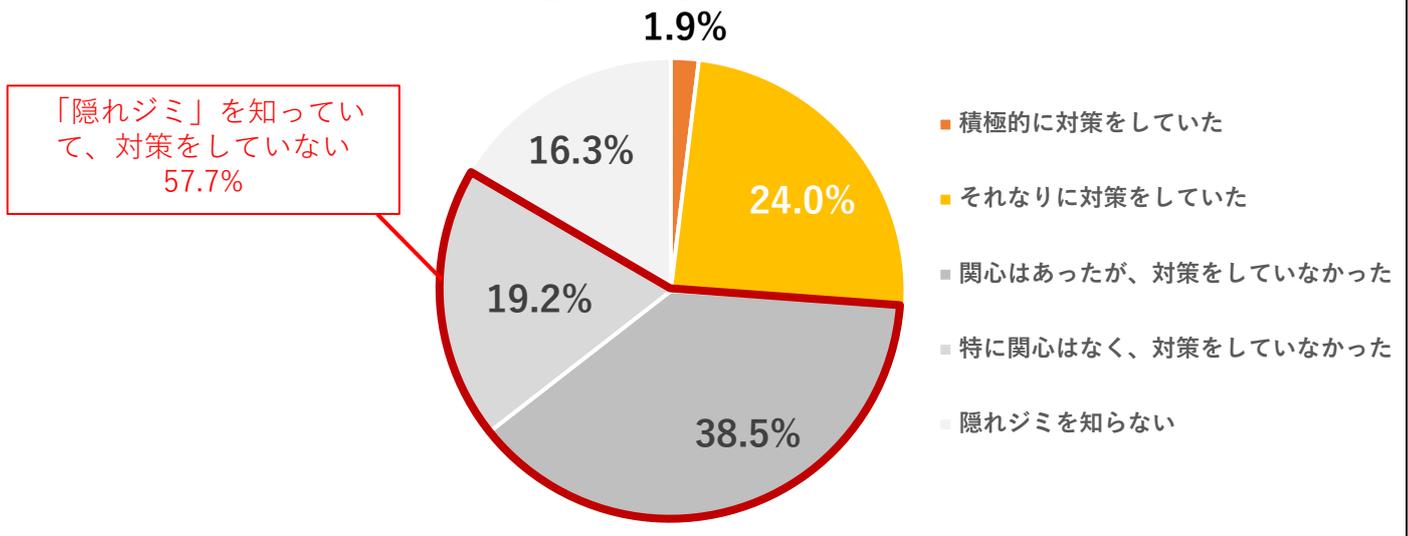
「隠れシミ」を知っている人は83.6%と多いものの、対策までよく知っている人は1%と少ない結果となりました。(グラフ②)更に、対策について調査をしたところ、「隠れシミ」を知らながら対策していない人は57.7%という結果になりました。(グラフ③)「隠れシミ」の認知度は比較的高いが、自分ゴト化できておらず、ケアの優先度が低くなっていることが推測されます。

グラフ② あなたは「隠れシミ」についてどの程度知っていますか？



グラフ③

2024年を振り返り、あなたの隠れジミに関する認識や行動として、
最も近いものを選択してください。



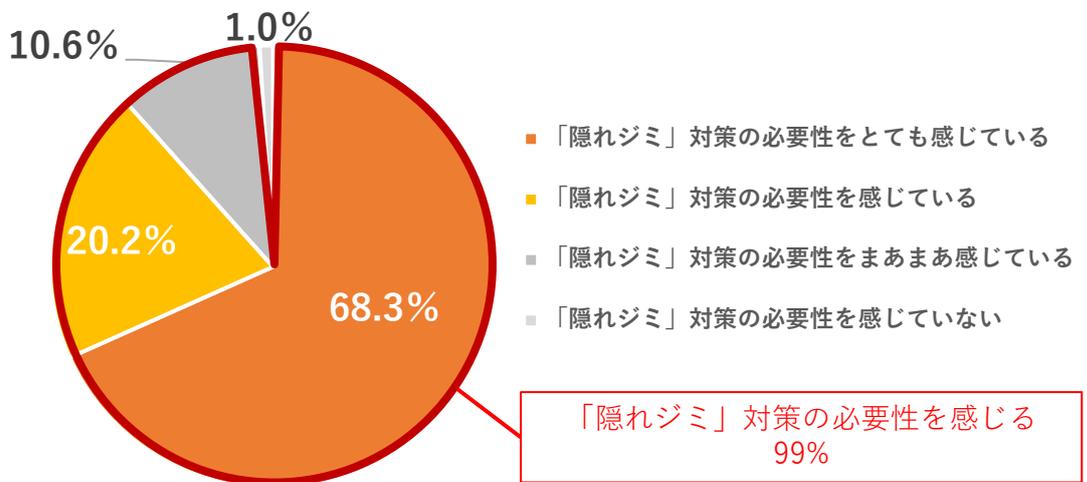
3.診断後の意識が大きく変化！なんと99%の人が「隠れジミ」対策の必要性をととても感じていると回答。

「隠れジミ」を対策している人の割合は25.9%であった(グラフ③)一方で、肌診断後には99%が「隠れジミ」への対策の必要性を感じるという回答しました。(グラフ④)肌診断機器VISIAで自身の「隠れジミ」を可視化したことで、自分の肌を知るきっかけになったと考えられます。

また、やってみたい「隠れジミ」対策として、『抗酸化作用のある食材を使った料理を食べる』と答えた人が93.8%、(グラフ⑤)『抗酸化作用のある野菜や果物のジュースやスムージーを摂取する』と答えた方が90%という結果となりました。(グラフ⑥)

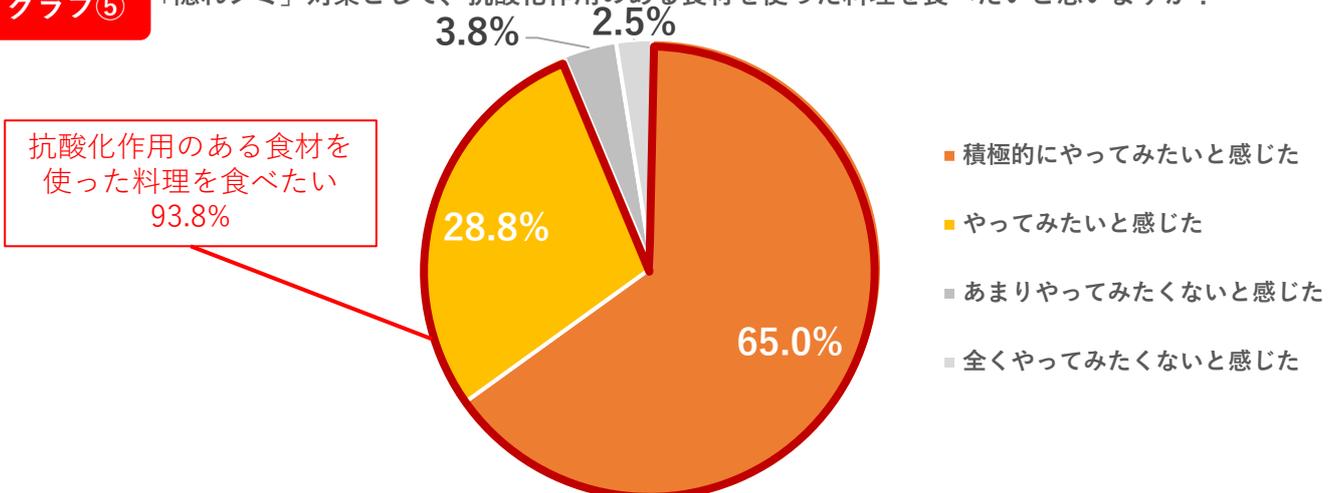
グラフ④

診断を受けて「隠れジミ」対策の必要性を感じましたか？



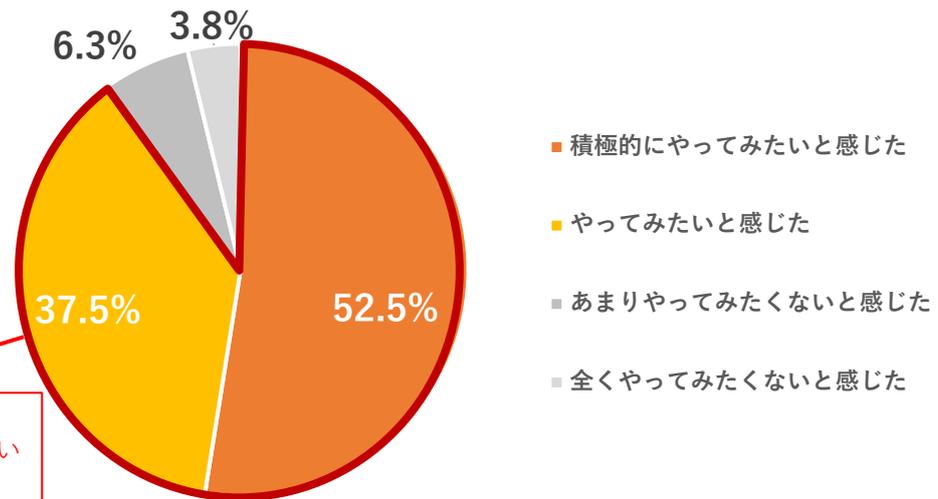
グラフ⑤

「隠れジミ」対策として、抗酸化作用のある食材を使った料理を食べたいと思いますか？



グラフ⑥

「隠れジミ」対策として、抗酸化作用のある野菜や果物のジュースやスムージーを
摂取したいと思いますか？



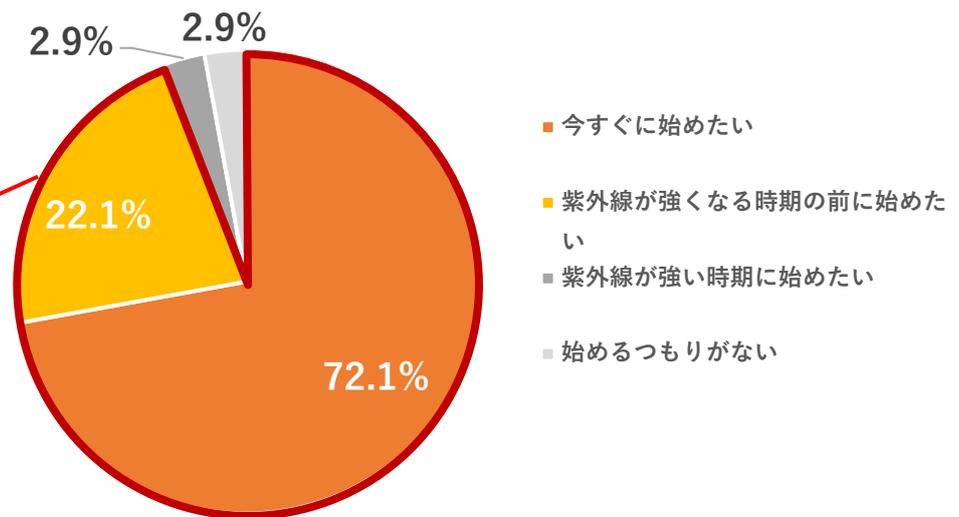
抗酸化作用のある野菜や果物の
ジュースやスムージーを摂取したい
90%

4. 診断を通して、全体の94%が紫外線が強くなる時期の前からインナーケアをしたいと回答！

肌診断後に、『「隠れジミ」対策はいつから始めたいですか？』と聞いたところ、94.2%がインナーケアを(グラフ⑦)、98%がアウターケアを(グラフ⑧)紫外線が強くなる時期の前から始めたいと回答しました。また、にんじんなどに含まれるβ-カロテンが「隠れジミ」予防をする働きがあることを知っていたのは全体の29.7%となり、まだまだ知られていないことが判明しました。(グラフ⑨)

グラフ⑦

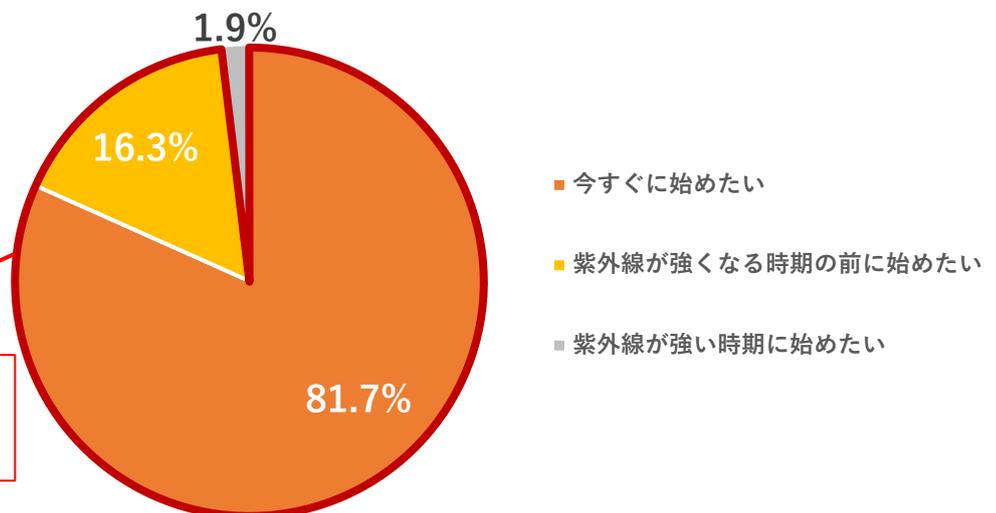
紫外線が強くなる時期の前からインナーケアをしたいと思いますか？



紫外線が強くなる時期の
前からインナーケアをしたい
94.2%

グラフ⑧

紫外線が強くなる時期の前からアウターケアをしたいと思いますか？

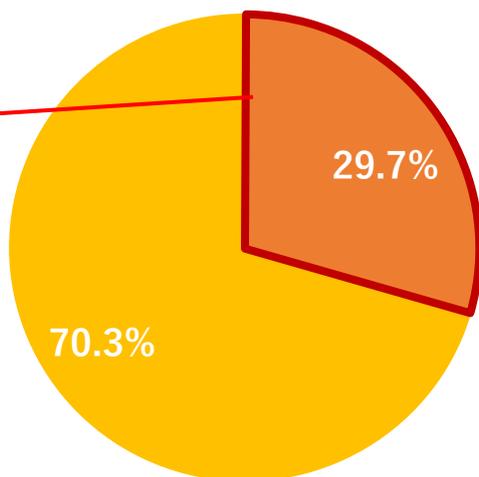


紫外線が強くなる時期の
前からアウターケアをしたい
98%

グラフ⑨

β - カロテンについてどの程度知っていますか？

β-カロテンが「隠れシミ」予防をする働きがあることを知っている
29.7%



- 効果や作用はある程度知っている
- 名前は知っているが、効果や作用は知らない

【美容皮膚科医 小林智子先生のコメント】

シミ目立ちを大きく左右するのはズバリ「インナーケア」！

今回の調査で印象的だったことは、みなさん隠れシミという存在を知りつつも、**その現実を目の当たりにしないとなかなか日頃のケアまで意識がいかない**ということ。

シミはご存知のように主に紫外線によって引き起こされます。できてしまったシミはレーザーなどの治療が必要ですが、これからシミになり得る「隠れシミ」に対しては予防が重要です。

予防に有効なのは「抗酸化ケア」。抗酸化物質は紫外線を浴びて発生する活性酸素の害から細胞を防御し、中でもβ-カロテンはシミの元となる「隠れシミ」を予防・改善に役立ちます。抗酸化ケアは、できれば毎日行いたいもの。つまり、「**習慣化させること**」がポイントになってきます。

習慣化させるには、続けやすいケアが望ましいですね。インナーケアでは抗酸化作用の高いビタミンCやβ-カロテンなどが含まれるフルーツや野菜を摂るといいのですが、なかなか毎日理想的な食事バランスを考えるのは難しいと思う方も多いと思います。

そんな方には、野菜ジュースがおすすめ。β-カロテンを含む野菜ジュースなら、手軽に隠れシミに対するインナーケアができます。

思い立ったら吉日。ぜひ今日から**シミ予防※に「インナーケア」**を習慣化してみてください。

※隠れシミへの対策を指します。

<プロフィール>

小林智子（こばやし ともこ）

皮膚科専門医・医学博士。ドクターレシピ監修。日本医科大学医学部卒業後、名古屋大学皮膚科入局。同大学大学院博士課程修了。2015年よりアメリカ Northwestern大学でポストマスターフェローとして、皮膚科の臨床研究に従事。帰国後は同志社大学アンチエイジングセンターにて糖化についての研究を行う。食事と健康に関してレシピや情報などを医学的な立場から発信する「ドクターレシピ」を監修。2016年長男、2019年次男、2022年三男をアメリカで出産。SNSの発信も積極的でInstagram、YouTube、Twitter合計のフォロワーは15万人を超えている。



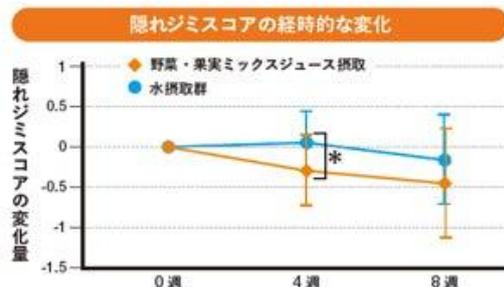
【隠れジミ予防が期待できる抗酸化成分「β-カロテン」について】

【隠れジミ予防が期待できる抗酸化成分「β-カロテン」とは？】

数値で見る、β-カロテンの隠れジミ効果

にんじんを主とした野菜・果実ミックスジュースを毎日200ml、8週間飲み続けたグループと、同量の水を飲み続けたグループの隠れジミスコアを比較。その結果、野菜・果実ミックスジュースを飲んだグループは水を飲んだグループに比べて、1カ月で隠れジミスコアが改善しました。また、血中のβ-カロテン濃度が高い人ほど隠れジミスコアが改善する傾向もみられました。

n=28-29※3名の離脱者を除く試験完了者57名の結果、
平均値±標準偏差、* $p < 0.05$ vs 水摂取群、Welch's t-test 田中ら、応用薬理、90、13-24(2016)
参考) あざやか生活研究所「彩り野菜に含まれるβ-カロテンが隠れジミに効く？」
<https://www.kagome.co.jp/company/nutrition-health/azayakaseikatsu/detail/01/>



【野菜に眠るうれしいチカラ！おすすめの摂取方法とは？】

生野菜と比べると加工した野菜は栄養成分が減少してしまうというイメージが強いですが、β-カロテン成分は野菜ジュースにすることで逆に吸収率が高まる栄養素であることがわかっています。

参考) あざやか生活研究所「彩り野菜に含まれるβ-カロテンが隠れジミに効く？」
<https://www.kagome.co.jp/company/nutrition-health/azayakaseikatsu/detail/01/>



出典: Livnyら (Eur. J. Nutr., 2003)

※ ジュースにすることで吸収率が上がる栄養素には、リコピン・β-カロテンなどがあります。
※ 野菜加工品は原料野菜の全成分を含むものではありません。野菜は加工によって失われる成分もあります。

- ✓ β-カロテンは、ジュースに加工した方が約1.5倍も吸収率が高まる。
- ✓ 生野菜よりも野菜ジュースのほうが、栄養吸収率が高まる。
理由として、野菜などの植物細胞には、肉・魚などの動物細胞にはない頑固な細胞壁があることが関係している。
- ✓ 野菜からのβ-カロテンの栄養吸収率を高めるには、野菜を加熱、すりつぶす等で細胞壁を壊すことが重要。

【「カロテンチャージ※」におすすめ オリジナルジュース】

※β-カロテンを摂取すること

β-カロテンが豊富なにんじんをベースにうれしい・キレイのエッセンスを加えたオリジナルジュースです。

β-カロテン×ビタミンCがキレイはぐくむ

にんじんとパプリカ&柑橘のカロテンチャージスムージー

隠れジミ予防機能が期待できるβ-カロテンを多く含むにんじんをベースに、美肌にうれしいビタミンCを含むオレンジやパプリカ、マンゴーなどを組み合わせました。
パプリカの華やかな甘みが深い味わいに。



<材料> (1人分/約200ml)

- ・にんじん(皮をむいて薄切りにする) (※) ……正味40g(1/4本)
 - ・水 (※) ……90ml
 - ・オレンジ(薄皮をむいて一口大に切る) ……正味30g(1/2個弱)
 - ・マンゴー (冷凍可) ……30g
 - ・赤パプリカ(薄切りにする) ……正味10g(1/15個)
- (※) は市販のにんじん100%ジュース130mlに変更可能です

ミルクでβ-カロテンの吸収率アップ！ にんじんとフルーツのミルクスムージー

りんごとバナナのフルーツの甘さが飲みやすいスムージー。
牛乳とβ-カロテンはいっしょに摂ることで吸収率が高まります。

<材料> (1人分/約200ml)

- ・にんじん(皮をむいて薄切りにする) (※) ……正味50g(1/3本)
 - ・牛乳 (※) ……100ml
 - ・りんご(皮をむいて一口大に切る) ……正味30g(1/8個)
 - ・バナナ(皮をむいて一口大に切る) ……正味20g(1/6本)
- (※) は市販のにんじん100%ジュース75ml・牛乳75mlに変更可能です



<レシピ監修>

野菜の料理家 西岡 麻央 (にしおかまお) さん

航空会社で客室乗務員として勤務していた際、不規則な生活リズムと食生活を解消するために料理教室に通い、食べ物が身体と心に与える影響力を実感。

轉身し料理研究家の井上絵美の師事。CM・広告・雑誌・WEBなどで活躍。野菜を使って心と体を整える満点レシピ、ベストな体型をつくるための野菜の取り入れ方は日々研究、開発中。



【カゴメ あざやか生活研究所について】

「あざやか生活研究所」は、彩り野菜のチカラで、みなさまの生活をよりあざやかにすることを目指しています。

人々の生活にたくさんの良い影響をもたらしてくれる野菜。そんな野菜のすばらしさを、もっと広く知ってもらいたい。もっと好きになってもらいたい。

ココロとカラダが元気になり、いまよりもさらに「あざやかな生活」を送っていただけるよう、楽しく、分かりやすく、野菜の情報をお届けしていきます。

<https://www.kagome.co.jp/company/nutrition-health/azayakaseikatsu/>
<https://x.com/azayakaseikatsu>



■カゴメについて

カゴメは 1899 年の創業以来、自然の恵みである野菜や果物のおいしさや栄養を活かしたものづくりを大切にしております。「トマトの会社から、野菜の会社に」というビジョンを掲げ、さまざまな野菜の価値を活かした幅広く革新的な商品を次々とお届けし、人々の健康に貢献していきたいと考えております。

カゴメ公式サイト <https://www.kagome.co.jp>