2025年7月吉日

カゴメ あざやか生活研究所
RESEARCH REPORT

2025年 本格的な夏に向けて「日焼け止めに関する意識調査」を実施
「UVカメラ」で日焼け止めが落ちている様子もモニタリング※

「日焼け止めの適切な使い方を知らない人」は70%

2-3時間おきの塗り直しが推奨されている中、日焼け止めを塗り直している人は51.2%

アウターケアを完璧にこなすことが難しいからこそ、抗酸化成分などのインナーケアも有効

※参考情報としてN＝1で実施

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、30歳～49歳の女性を対象に、「日焼け止めに関する意識調査」を実施いたしました。

また、ある女性の1日の生活の中で、日焼け止めはどれだけ・どのように落ちるのか確認する「UVカメラモニタリング」を実施しました。

日本気象協会「紫外線 厳重注意前線2025」によると、2025年は4月から”残暑の9月並み”の紫外線量が降り注いでいると言われています*1。日焼け止めや日傘などのUV対策をしていても、紫外線により肌はダメージを受けており、紫外線を浴びると肌の中で活性酸素が発生します。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。これが、いずれ肌表面に現れるとシミになる可能性のある「隠れジミ」と呼ばれます。「カゴメ あざやか生活研究所」の過去の調査では、「隠れジミ」はその人の想像の平均24倍以上の数が潜んでいることがわかり、約90%が自身の「隠れジミ」の多さにショックを受ける結果となりました。

*1日本気象協会「紫外線 厳重注意前線2025」を発表～西日本と東日本の広い範囲で4月上旬から紫外線に厳重な注意を～

*2【美容皮膚科医監修：隠れジ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「隠れジミ」、実は想像の24倍(平均値)！？侮れない「隠れジミ」の効果的な対策とは？

【「日焼け止めに関する意識調査」結果サマリー】

1.　「日焼け止めの適切な使い方を知らない人」は70%
「日焼け止めの最適量を知っている」且つ、
「日焼け止めを塗り直す適正な頻度を知っている」は半数を下回る

2.実際に日焼け止めを「塗り直している」人は51.2%！
”2-3時間おき”の塗り直しが推奨されている中、
塗り直す人の中でも「4時間おき」が多く、少々足りていない結果に

3. 自身の子どもにおいては、日焼け止めを「塗り直している」人は45.5%と大人同様に少ない結果に

※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】
概要：日焼け止めに関する調査
調査エリア：全国
調査対象者：30～49歳の女性
回収サンプルサイズ：203
調査期間：2025年6月12日（木）～6月13日（金）
調査実施機関：ノウンズ株式会社

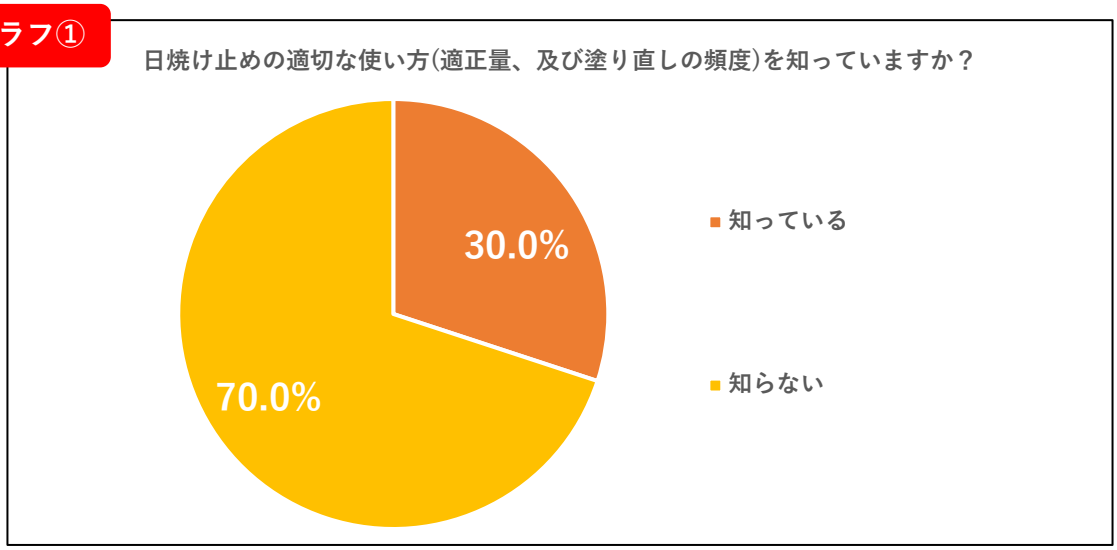
2025年7月吉日

カゴメ あざやか生活研究所
RESEARCH REPORT

【「日焼け止めに関する意識調査」 結果サマリー】

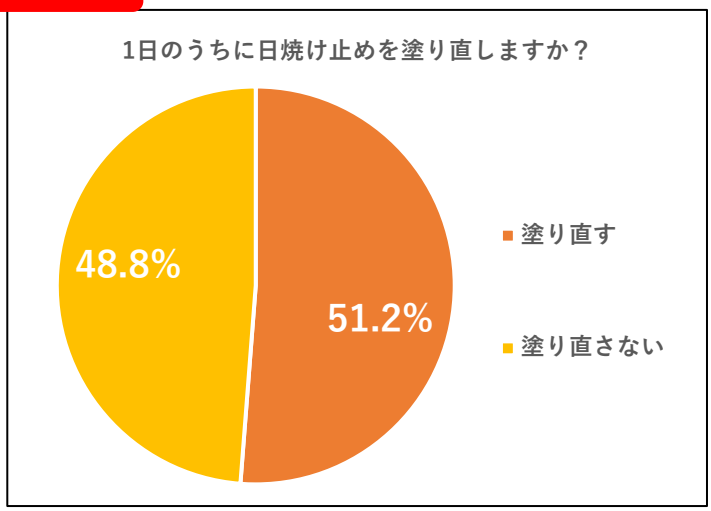
1. 「日焼け止めの適切な使い方を知らない人」は70%
「日焼け止めの最適量を知っている」且つ、「日焼け止めを塗り直す適正な頻度を知っている」は半数を下回る
「日焼け止めの適正量を知っていますか？」、「日焼け止めの適正な塗り直しの頻度を知っていますか？」というそれぞれの質問に対して、どちらにも「知っている」と答えた人は、わずか30.0%に留まる結果となりました。(グラフ①)70.0%の方が、日焼け止めの適切な使い方を特に気にせずに使用していることが伺えます。

グラフ①

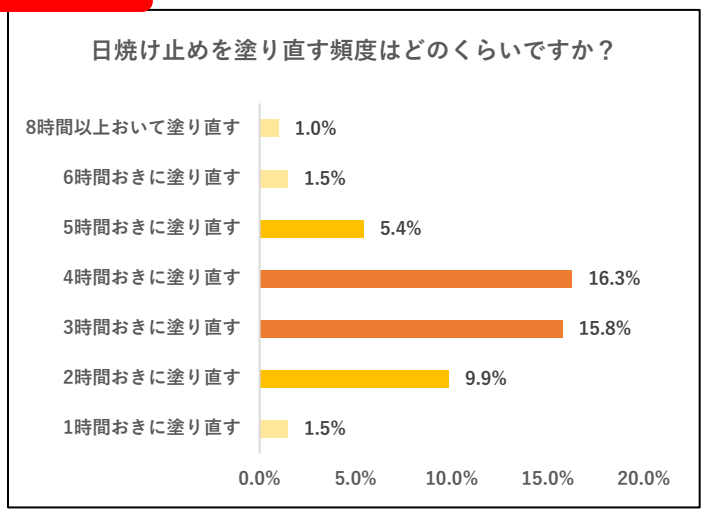


2.実際に日焼け止めを「塗り直している」人は51.2%！
”2-3時間おき”の塗り直しが推奨されている中、塗り直す人の中でも「4時間おき」が多く、少々足りていない結果に
「1日のうちに日焼け止めを塗り直しますか？塗り直す場合、どれくらいの頻度で塗り直しますか？」と質問したところ、「塗り直している」は51.2%(グラフ②)、最も多い頻度は4時間おき、次いで3時間おきという結果となりました。(グラフ③)環境省が定める「紫外線環境保健マニュアル」[*3]にもある通り、一般的に、2-3時間おきに塗り直すことが推奨されている中で、頻度としては足りていない人が多いことがわかりました。
塗り直せない理由として、「外出先では服が汚れてしまいそう」「人目が気になる」「汗や化粧の上から塗るのが気持ち悪い」「塗った後に手を洗う場所を探すのが嫌」などの意見も挙げられました。
*3 「紫外線環境保健マニュアル 2020」

グラフ②



グラフ③



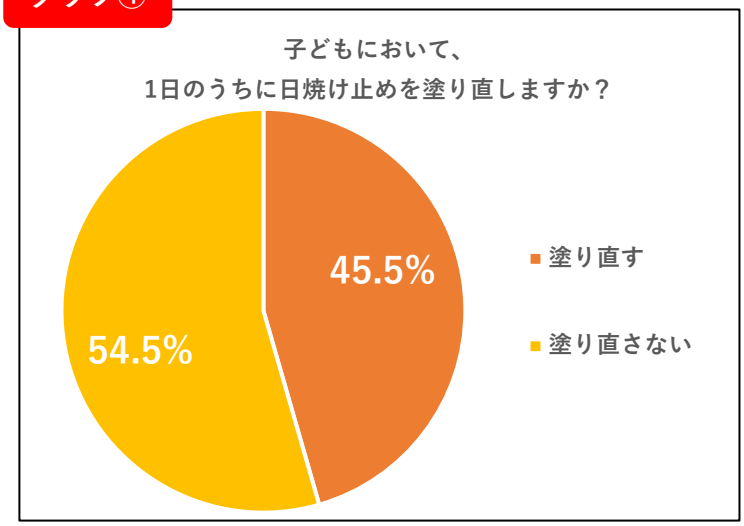
2025年7月吉日

カゴメ あざやか生活研究所
RESEARCH REPORT

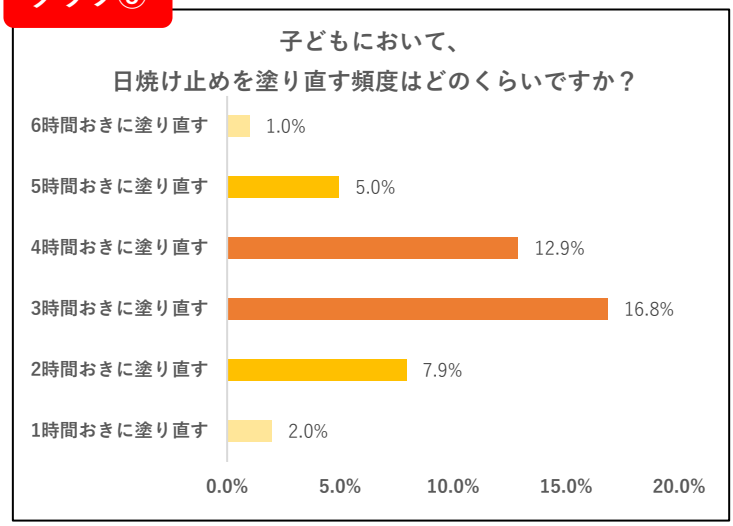
3.自身の子どもにおいては、日焼け止めを「塗り直している」人は45.5%と大人同様に少ない結果に

子どもがいる方に向けて、「子どもにおいて、1日のうちに日焼け止めを塗り直しますか？塗り直す場合、どれくらいの頻度で塗り直しますか？」と同様の質問をしたところ、「塗り直している」は45.5%と半数弱という結果となりました。(グラフ④)最も多い頻度は3時間おき、次いでほぼ同程度で4時間おきと、大人と近しい結果となりました。(グラフ⑤)

グラフ④



グラフ⑤



【参考：「UVカメラモニタリング」 結果サマリー】

1.鏡を見ながら満遍なく日焼け止めを塗っているつもりでも、一部にムラが発生

2.時間を追うごとに日焼け止めは薄まっており、Tゾーンや口周りの落ち具合が目立つ結果に

UV(日焼け止め)を可視化できる機械「VISIA-evolution」を使用し、1日で日焼け止めはどれだけ落ちるのかを確認する「UVカメラモニタリング」を実施しました。以下の内容で1日を通して計測した結果、今回モニタリングをした女性の場合、時間を追うごとに日焼け止めが薄れていっていることがわかりました。
※本内容は、1名の方にお試しいただいた結果を参考情報として記載しています。

＜モニタリング方法＞
・①9:00、②13:00、③17:00の計3回で計測
・①時点ではすっぴん／日焼け止めを塗った直後の2枚を撮影し、計4枚の写真で比較
・1日を通して日焼け止めは塗り直さず、通常通りの過ごし方で実施

【UVカメラモニタリング概要】
概要：朝塗った日焼け止めが夕方までどれだけ残っているかのテスト
調査対象者：32歳の女性
検証サンプルサイズ：1
検証日：2025年6月16日（月）
検証手法：「VISIA-evolution」使用
使用製品情報：SPF50＋ PA＋＋＋＋/ジェルタイプの日焼け止め

2025年7月吉日

カゴメ あざやか生活研究所
RESEARCH REPORT

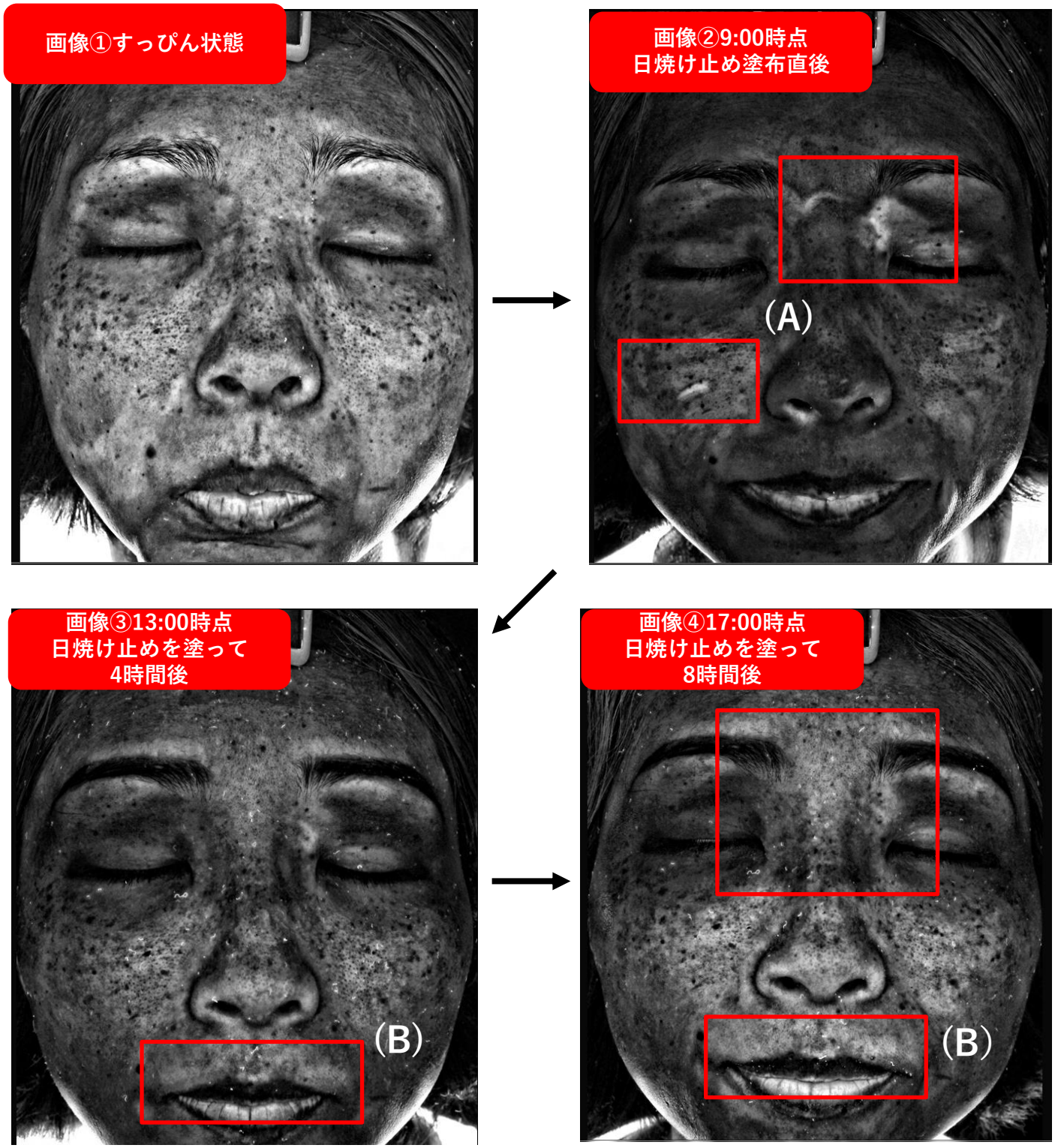
1.鏡を見ながら満遍なく日焼け止めを塗っているつもりでも、一部にムラが発生(A)

画像①のすっぴん状態と比較すると、画像②の日焼け止めを塗った直後では全体が満遍なく黒くなっていることがわかります。しかし、目と眉毛の間、鼻根周辺など、細かい部分は白い箇所が残っておりムラが発生していることが見受けられました。(A)

2.時間を追うごとに日焼け止めは薄まっており、Tゾーンや口周りの落ち具合が目立つ結果に（B）

画像②と比較して、画像③、画像④は全体の色が黒からグレーへ薄まっていることがわかります。特にTゾーンや口周りの白さが目立ちました。(B)実際の行動として、食事と歯磨きをしたことから日常的な行動が日焼け止めの落ちやすさに繋がっていることが見受けられました。

※画像の黒い色が濃いほど、日焼け止めが塗れている状態を表す



2025年7月吉日

カゴメ あざやか生活研究所
RESEARCH REPORT

【美容皮膚科医　渋谷 友香先生のコメント】

クリニックにお越しになる方も、意外と日焼け止めの「適正量」「塗り直し頻度」についてはあまり意識をしていないのが現状です。日焼け止めをうまく活用するには、やはり適正量を確認したりこまめな塗り直しをすることが重要です。一般的に、日焼け止めはわずか2-3時間でその効果が薄れていると言われています。しかしながら、2-3時間おきに外出先で日焼け止めを塗り直すというのはなかなか難しいですよね。上記調査でも、「外出先での塗り直しは面倒・負担」という声が上がりましたね。このように、アウターケアは完璧にこなすことが難しいので、インナーケアも併せて実施することを推奨します。

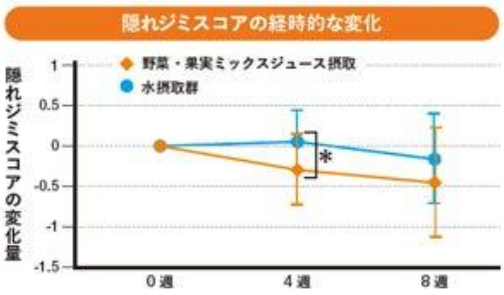
では、インナーケアで何をしたら良いか？重要なのは「抗酸化ケア」なのです。抗酸化物質は、紫外線を浴びて発生する活性酸素による細胞障害を防ぎます。中でもβ-カロテンはシミの元となる「隠れジミ」を予防し、改善に役立ちます。更に、β-カロテンは肌に蓄積されやすく、常に肌に蓄えておくことで隠れジミの予防機能が高まります。食事から上手くβ-カロテンを取り入れて、この夏を乗り切りましょう！

＜プロフィール＞
東海大学医学部卒業。卒業後は大学病院の形成外科にて勤務。美容外科・美容皮膚科の「表参道スキンクリニック」表参道院 医師。「外見が美しくなることで自信を持って内側から輝いてほしい」という想いから、1人1人に合わせた美容医療を目指す。

【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<0.05vs水摂取群、Welch's t-test　田中ら,応用薬理,90,13-24(2016)

【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。

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。

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/

2025年7月吉日

カゴメ あざやか生活研究所
RESEARCH REPORT

【おすすめ「カロテンチャージ※」レシピ】※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。
転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