

皮膚科医が夏終わりのサーファーの紫外線肌ダメージを診断 酷暑の後の「隠れシミ」に関するモニター調査※1結果を公開 シミ予備軍をシミにしないための対策とは？

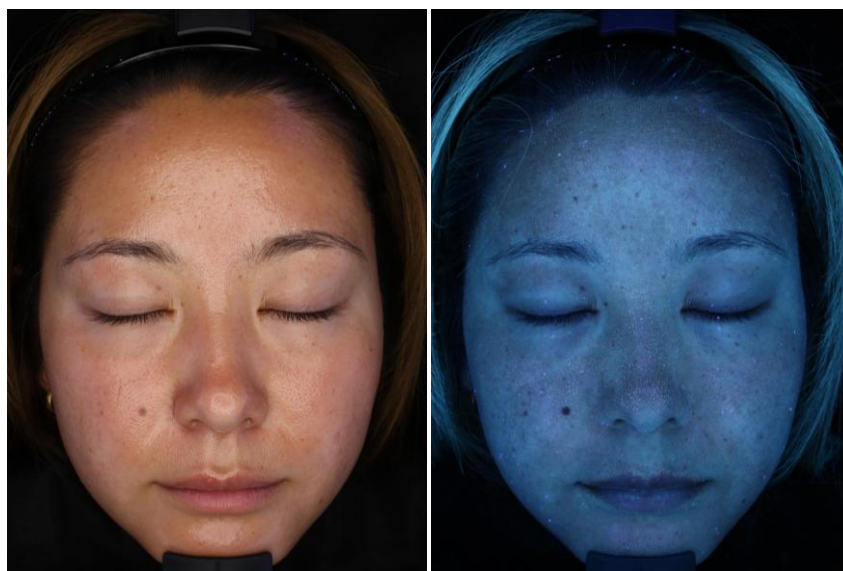
SNS総フォロワー数38万人超えの人気料理研究家 黄さん考案

「隠れシミ」対策が期待できるカロテンチャージ※2レシピを公開

※1参考情報としてN=1で実施

※2カロテンチャージ：β-カロテンを摂取すること

カゴメ株式会社（代表取締役社長：山口聡、本社：愛知県名古屋市の）が運営する、「カゴメ あざやか生活研究所（以下、あざやか生活研究所）」では、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、情報発信を行っています。今回は、サーファー1名に対して、「隠れシミ」を可視化できる機械「re-Beau2（レビュー）」を用いて肌診断を行いました。更に、SNS総フォロワー数38万人超えの人気料理研究家 黄 海宗（ファン ヘジョン）さん考案の美味しいカロテンチャージ※2レシピも公開します。



肌表面からは見えないものの、肌の奥に潜み将来シミとして現れる可能性がある「隠れシミ」は、紫外線を浴びる機会が多い人ほどできやすくなっています。※3 また、7・8月の紫外線量は1年の中でも特に多く※4、ビーチのような場所は照り返しもあり、紫外線ダメージを受けやすいです。

そこで今回、日頃からビーチを訪れ、紫外線を浴びる機会が多い職業の代表として、サーファーの方の肌診断を実施しました。その結果、肌表面の「シミ」の様子と「隠れシミ」の様子ではギャップが見られました。

「隠れシミ」は早めの対策で「シミ」になることを予防することができます。サーファー以外の方にも一般的な対策として取り入れていただきたい、「隠れシミ」を「シミ」にしないための予防について皮膚科医の渋谷友香先生からもコメントをいただきました。

※3：[銀座肌クリニック](#) ※4：[気象庁 | 日最大UVインデックス\(観測値\)の年間推移グラフ\(つくば\)](#)

POINT

- サーファーの女性の肌をモニター調査※1したところ、ひと夏を超えた肌には「隠れシミ」が多数！見た目とはギャップのある結果に。
- 皮膚科医が解説！「隠れシミ」は早期の対策をすることで「シミ」予防に。「隠れシミ」予防が期待できるのはにんじんに多く含まれるβ-カロテン！
- 韓国料理研究家 黄さん考案のキムチ×にんじんジュースで作る発酵美容鍋等、β-カロテンを多く含む最新レシピを公開！

※1参考情報としてN=1で実施

肌表面に出ているシミが少ないように見えても、酷暑を超えたあとの肌には「隠れシミ」が多数！見た目からは想像が付かない結果に。

サーファーの肌状態を「re-Beau2（レビュー）」を用いて診断したところ、2025年の記録的猛暑を乗り越えた肌のダメージは大きく、見た目の肌の綺麗さに反して「隠れシミ」が多数見受けられました。今回のサーファーの女性の場合、隠れシミは顔全体に見られ、特に両頬に多く見られました。

<サーファー 白波瀬さんコメント>

普段から海で練習するときはSPF50+の日焼け止めを塗り、十分に紫外線対策をしていると思っていたのですが、今回の結果を受けて、隠れシミの量に本当に驚き、紫外線ダメージは想像以上だと実感しました。これからは日焼け止めだけでなく、先生がおすすめしていた「β-カロテン」の摂取など内側からの紫外線対策にも積極的に取り組んでいきたいと思います。紫外線を浴びる機会が多くない人でも、日常的な外出やちょっとした油断が肌に影響を与えると感じたので、他の方にもぜひ一度肌状態をチェックしてみたいです。



【UVカメラモニター調査概要】

調査対象者：27歳の女性

モニター調査サンプルサイズ：1

モニター調査日：2025年9月8日（月）

モニター調査手法：「re-Beau2（レビュー）」使用

検証条件：日頃、外出時にはウォータープルーフ・SPF50の日焼け止めを塗布
毎日朝・夕方に各1時間半サーフィンを実施

紫外線ダメージを受けたお肌を放置すると「隠れシミ」が「シミ」として顕現する恐れも。カロテンチャージ※2で「隠れシミ」対策を！

【美容皮膚科医 渋谷先生よりコメント】

※2カロテンチャージ：β-カロテンを摂取すること

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ります。

夏は紫外線量が多い時期であるため、サーファーのような外でのアクティビティをよくされる方はもちろん、それ以外の方でも必然的にシミも増えやすく、肌表面がきれいであっても、「隠れシミ」は見た目に関係なく存在していることが多くあります。個人差はあるものの、この程度の「隠れシミ」が潜んでいる可能性は高く、ケアは欠かせません。実際過去の調査では「隠れシミは本人の予想の約24倍も存在していた」※5という結果も報告されています。

また、1年間に地表に届く紫外線量は年々増加し、過去10年当たりで4.6%増という結果も出ています※6。このような結果からも、近年は「隠れシミ」が増加しやすい環境にあると考えられます。

増加する紫外線ダメージから肌を守るためには、外側からのケアだけでなく、身体の内側からのインナーケアも欠かせません。その一つが、β-カロテンを摂取する「カロテンチャージ」※2です。β-カロテンは、紫外線によって発生する活性酸素を抑える抗酸化物質のひとつです。

実際にカゴメが実施した実験でも、にんじんを主原料とする野菜飲料の継続摂取で「隠れシミ」の改善が報告されています。

紫外線の影響がまだ残るこの時期だからこそ、「カロテンチャージ」※1による、早めの「隠れシミ」対策を取り入れることが大切です。

※2カロテンチャージ：β-カロテンを摂取すること

※5 [隠れシミに関する調査（カゴメあざやか生活研究所）](#)

※6 [気象庁HP](#)より



表参道スキンクリニック 渋谷友香先生

<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。

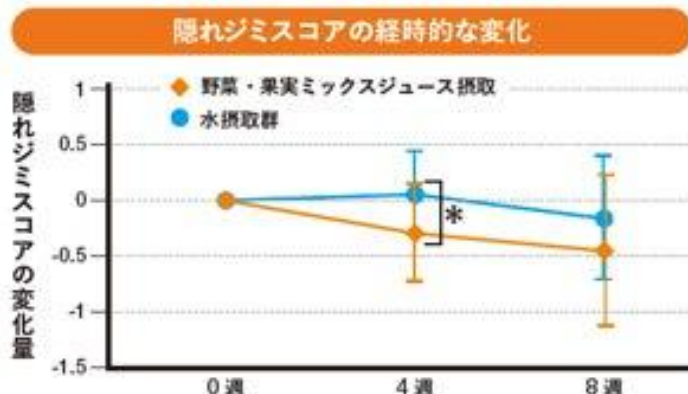
【「隠れジミ」予防が期待できる抗酸化成分「 β -カロテン」について】

【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)



【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: Livmyr (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年最新>美容大国韓国出身の料理研究家 黄 海宗さん考案

夏終わりに食べたい！

発酵食品とジュースを使ったお手軽・美味しいカロテンチャージレシピ※2

にんじんジュース×キムチで内側からキレイに！ β -カロテン発酵美容鍋

■キレイとおいしさのPOINT

- ・腸活におすすめの発酵食品「キムチ」& 隠れジミ予防が期待できる β -カロテンたっぷりにんじんジュースで、美容サポート！
- ・にんじんジュースを使うことで自然な甘みとコクが加わり、砂糖を加えなくてもまろやかな仕上がりに。
- ・酢を仕上げにに入れることで、甘みと辛味のバランスが整い、さっぱりと食べられます。
- ・メはラーメンやうどんの麺を入れるのがおすすめ！



■材料（2人分）

白菜キムチ	180g
豚こま切れ肉	150g
にんじん	¼本（30g）
長ネギ	½本
しいたけ	2個（50g）
大豆もやし	60g
木綿豆腐	½丁
にんじん100%ジュース	300ml
水	300ml
粉唐辛子（粗）	大さじ1・1/2
おろしにんにく	大さじ1/2
醤油	小さじ2
和風だし	小さじ1
酢	大さじ1・1/2
サラダ油	大さじ1

※100gあたりβ-カロテン（ビタミンA換算）：約170μg

■作り方

1. にんじんはピーラーでスライス、長ネギは斜め切り、豆腐は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を中火で炒める。色が変わったらにんじんを加え、しんなりするまで炒めたら豚肉とにんじんを取り出す。
3. 2の鍋に白菜キムチ、粉唐辛子、おろしにんにく、醤油を加えて香りが立つまで炒め合わせる。
4. 3に長ねぎ、しいたけ、大豆もやし、木綿豆腐、豚肉を盛り付け、真ん中に2で取り出したにんじんをのせる。
5. にんじんジュースと水を注ぎ、和風だしを加え中火3分ほど煮立たせる。
6. 最後に酢を回しかける。

にんじんジュースで美味しく続ける美容習慣 汁まで飲んで隠れジミ予防！水キムチ

■キレイとおいしさのPOINT

- ・β-カロテン豊富なにんじんジュースで隠れジミ予防、水キムチの乳酸菌が摂取しやすく、毎日の美容習慣におすすめ。
- ・美容大国韓国では夏は冷たくして、冬は常備菜として一年中水キムチが食べられており、**健康と美容づくりの源**として大切にされています。
- ・爽やかな酸味とにんじんのやさしい甘みで、**汁までおいしく**、毎日美味しく続けられます。



■材料（作りやすい分量）

大根	500g
白菜	6枚（500g）
にんじん	1本弱（120g）
葉ネギ	50g
玉ねぎ	1/2本
赤パプリカ	1/4本
黄パプリカ	1/4本
薄力粉	大さじ1/2
桜エビ	大さじ1
塩	大さじ2
水	500ml
にんじん100%ジュース	200ml
にんにく	大さじ3
生姜	小さじ1
粉唐辛子（粗）	大さじ1/2

※100gあたりβ-カロテン（ビタミンA換算）：約116.8μg

■作り方

1. 白菜は一口大（2～3cm）に切り、ボウルに塩（大さじ1）を入れて揉み、1時間置く。大根は全体が四角い棒状になるよう、皮を厚めに切り落とし、切れ端は捨てずにとっておき、それ以外の大根とにんじんは厚さ2～3mmの薄切りにする。（切った際に出た切れ端は、のちほどミキサーに入れる。）葉ネギとパプリカは3cmに細長く切る。たまねぎは4等分に切る。
2. 鍋に水500ml、桜エビ、塩（大さじ1）、薄力粉を入れて加熱し、沸騰したら火を消して冷ます。
3. ミキサーににんじんジュース、切れ端の大根、玉ねぎ、生姜、にんにくを入れ、攪拌する。
4. ボウルにザルを重ね、上に布を敷き、2と3を入れてこした後に中身が出ないように布を絞る。
5. さらに残りがすの上に粉唐辛子を入れ、布をねじって輪ゴムで縛り、かす玉を作る。
6. 清潔な保存容器に、軽く洗って水気を切った白菜、にんじん、大根、葉ネギ、パプリカ、4で濾した汁、5のかす玉を入れる。
7. 常温で半日ほど発酵させたあと、冷蔵庫で保存する。

注意事項

・本レシピは発酵を伴います。調理前に手を清潔に洗い、保存容器、まな板を消毒することを推奨いたします。（調理の際は清潔な容器・器具を使用し、雑菌の混入を避けてください。）

・発酵中に異臭、カビ、変色などが見られる場合は安全のため食べずに廃棄してください。

・完成後は冷蔵保存し、数日以内にお召し上がりいただくことを推奨します。消毒方法参考：<https://www.kagome.co.jp/vegaday/store/201905/10500/>

<レシピ監修>

SNS総FW38万人 人気料理研究家 黄 海宗（ファン ヘジョン）さん

料理上手の母に育てられ、幼い頃から食べること作ることが好きで、将来自分のお店をもつことが夢だった。
オーストラリアで日本人妻と出会い、日本人妻と結婚して日本に住む。
料理の道へ進むために韓国に1年住み、
韓食調理技能士の資格を取得した。SNSで韓国料理を発信を始めると
1年で総フォロワー30万を超えた。
現在はレシピ本の出版、レシピ開発、キムチの販売など幅広く活動している。
各種SNS：<https://lit.link/koreanfood>



【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>