

報道関係各位

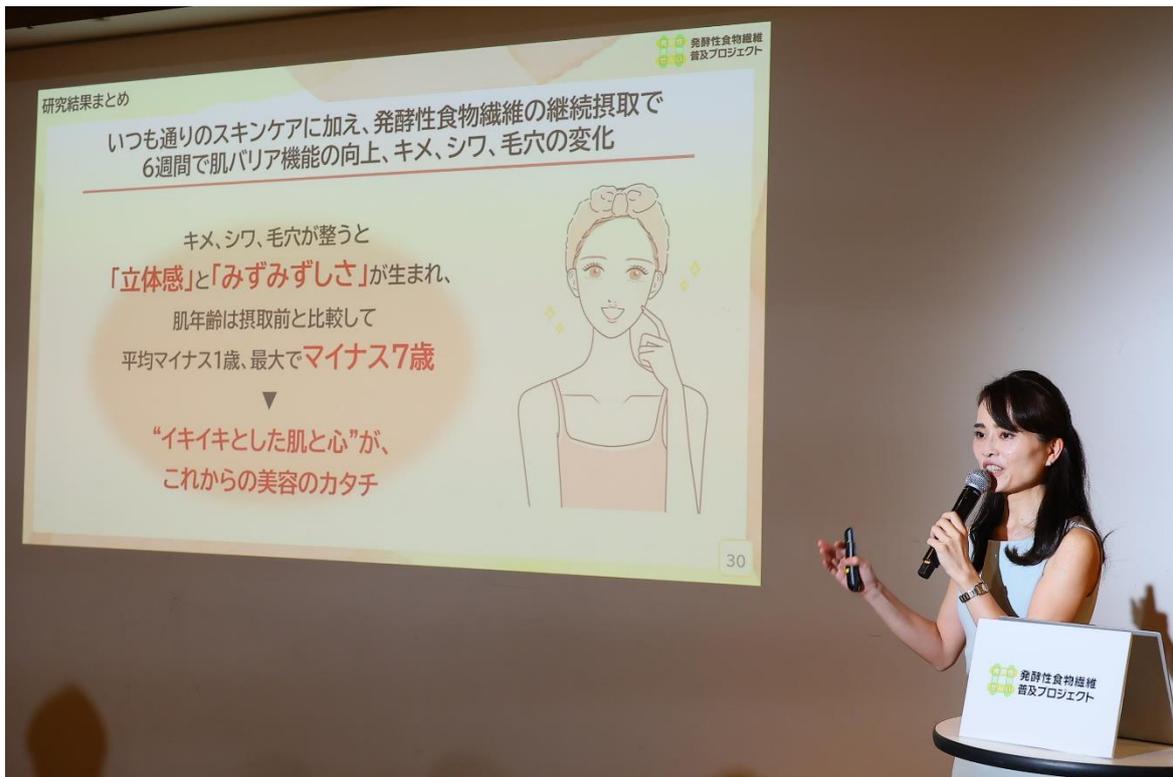
2025年5月15日

一般社団法人 発酵性食物繊維普及プロジェクト

<5月18日 発酵性食物繊維普及の日 記念セミナー>

「最新インナーケアで“美を底上げ”」
発酵性食物繊維の摂取が“キメ・シワ・毛穴”に好影響することを確認
肌と腸の名医 山崎まいこ先生が最新知見を解説

一般社団法人 発酵性食物繊維普及プロジェクト(以下、本プロジェクト)は、日本を代表する腸内環境や食物繊維分野の学術団体・専門家の協力のもと、業界や企業の垣根を越えて、発酵性食物繊維の必要性と摂取促進を生活者に広く啓発する活動を行っています。研究・臨床試験などの科学的知見を基盤に、“腸からはじまるウェルビーイングな暮らし”の実現を目指しています。

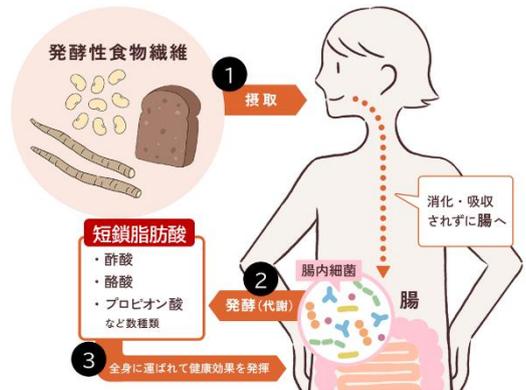


このたび本プロジェクトは、「発酵性食物繊維普及の日」(5月18日)を前に、2025年5月14日にセミナーを開催。セミナーでは、発酵性食物繊維の継続摂取によって“キメ・シワ・毛穴”など肌の立体構造にポジティブな変化がみられた最新研究結果をもとに、皮膚科医・山崎まいこ先生がその美容的意義について解説しました。

■発酵性食物繊維と美容の関係性

肌の調子がゆらぎやすい現代、スキンケアに加えて「内側からのアプローチ＝インナーアプローチ」への関心が高まっています。腸と肌のつながりに注目した取り組みは広がっており、腸内環境を整えることが美容にも良い影響を与えるという視点が、美容業界でも定着しつつあります。

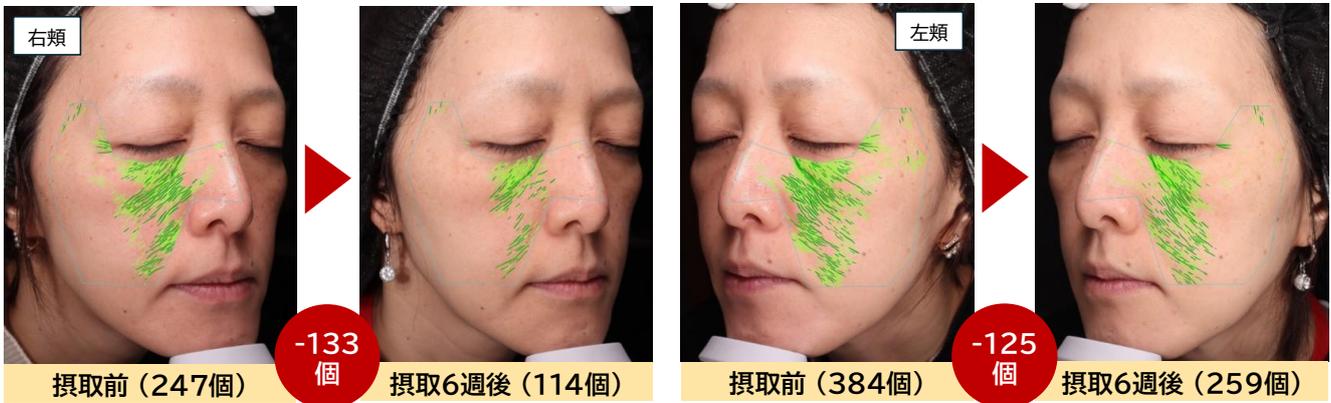
そんな中、山崎先生も注目しているのが「発酵性食物繊維」。腸内細菌により発酵される発酵性食物繊維は、腸内の善玉菌のエサとなり、肌や体に良い影響を与える成分を生成します。腸内環境を整えるだけでなく、美容をサポートする働きが期待されるのです。腸活は、従来の「善玉菌を外から摂取する」時代でしたが、これからは腸内にいる常在菌に「良い働きをしてもらう」時代へ。腸内細菌たちに、美容や健康に良い成分を作り出してもらうことが、腸活の新しいアプローチと考えられます。



■発酵性食物繊維摂取による最新研究結果

本セミナーでは、発酵性食物繊維の継続摂取が肌に与える影響について、30～40代女性を対象にした最新の研究結果が紹介されました。1日約12gの発酵性食物繊維を6週間摂取した結果、肌の「シワ」「キメ」「毛穴」にポジティブな変化が確認されました。また、「肌バリア」と「肌のキメ」については統計的な向上が明らかになりました。

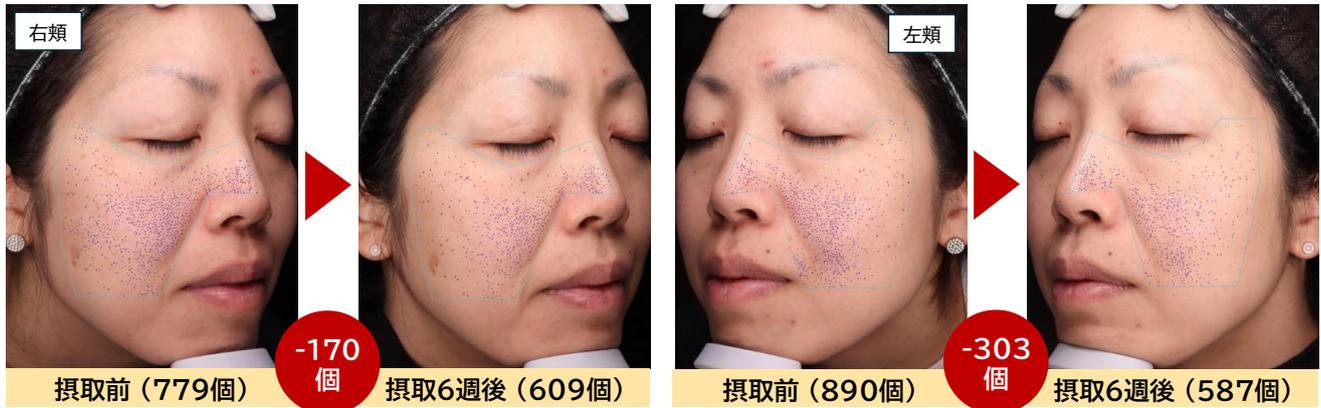
1) 発酵性食物繊維をとることで、シワの数が減少 (49歳女性)



2) 発酵性食物繊維をとることで、肌表面の凹凸の数が減少▶キメが整う (47歳女性)

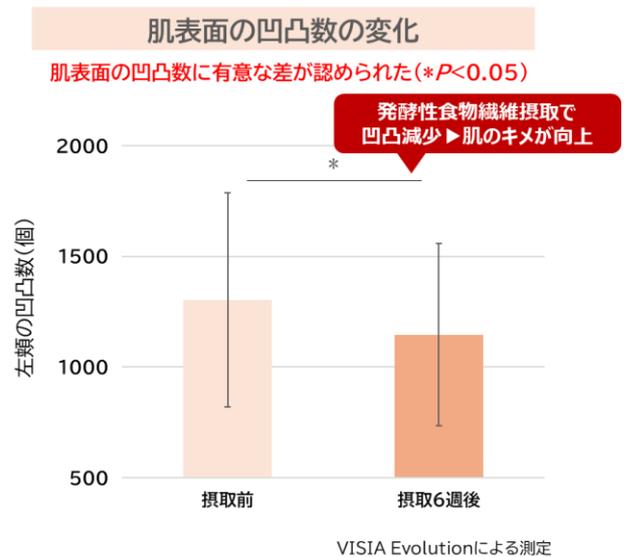
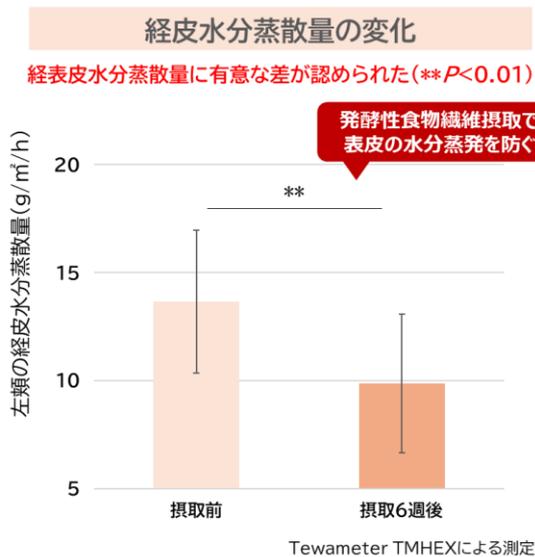


3) 発酵性食物繊維をとることで、毛穴の数が減少 (44歳女性)



※1)~3)は VISIA Evolution による測定

4) 発酵性食物繊維をとることで、「肌バリア」と「肌のキメ」の向上が統計的に明らかに



<試験概要>

試験名: 発酵性食物繊維の摂取が肌状態に与える影響の検証

試験期間: 6週間(測定ポイント: 0週、6週の2回)/2025年3月8日~4月19日

試験対象者: 30~40代の日本人女性 14名(皮膚や腸内環境に関する悩みを抱える健康者)

摂取素材: 試験食品: 発酵性食物繊維を含むドリンク&スイーツ(発酵性食物繊維量: 12g/日程度)

評価項目:

- 主要評価項目: 皮膚検査(角層水分量、経皮水分蒸散量、皮膚粘弾性、VISIA画像解析)
- 副次評価項目: VASアンケート/肌、体調の変化の体感

監修者: 山崎まいこ先生(まいこ ホリスティック スキン クリニック 院長)

試験デザイン: オープンラベル試験

UMIN-CTR登録番号: UMIN000057233

試験運営: 株式会社ヘルスケアシステムズ

■皮膚科医 山崎まいこ先生による解説

今回の臨床試験では、日頃のスキンケアに発酵性食物繊維の継続摂取を加えたことで、6週間という比較的短期間でも、肌に明らかな変化が見られました。具体的には、肌のバリア機能が向上し、キメやシワ、毛穴の状態が整ってきたことがデータにも現れています。キメや毛穴が整うと、肌に自然な“立体感”と“みずみずしさ”が生まれます。また、今回 VISIA Evolution の測定では、肌年齢が平均でマイナス1歳、最大でマイナス7歳(49歳→42歳)という結果が出たことにも、私自身とても驚きました。これは、化粧品ではなかなか届かないような、肌の“細かい裏側”にまで働きかける可能性を感じさせる結果だと感じています。まさに、内側からのケア＝インナーケアの価値を再確認するものでした。

こうした肌の変化は、見た目だけでなく、“気持ち”にも波及していくと感じています。キメが整うとファンデーションのノリが良くなって、鏡を見るのが楽しくなりますし、顔まわりが明るくなると、自然と明るい色の服や素材のあるファッションも楽しみたくなる。肌の印象が変わることで、自信が生まれ、気持ちまでイキイキしていくのです。

最近では“腸活”という言葉が浸透していますが、ただ整えるだけでなく、“腸そのものの質”を高めることが、肌にも心にも良い影響を与えるということ、日々の診療でも実感しています。当院でも、“腸そのものの質”を高めることに注目した【腸質プログラム】を提供していますが、私自身も、日々の食事に発酵性食物繊維を積極的にとり入れるようにしています。

インナーケアは、もはや“+α”ではなく、“美容の土台”です。肌の変化をきっかけに、気持ちまで軽やかになる。そんな“肌と心のウェルビーイング”こそが、これからの美容のスタンダードになっていくのではないのでしょうか。

■登壇者/試験監修者プロフィール



山崎 まいこ先生 (まいこ ホリスティック スキン クリニック 院長)

滋賀医科大学卒業後、大阪市立総合医療センターで臨床研修を行い、大阪市立大学附属病院形成外科、大阪市内の皮フ科常勤医師、大阪市内美容皮膚科院長を経て、まいこホリスティックスキンクリニックを開院。米国 Nutrition Therapy Institute 日本校卒業皮膚科医としての診療経験を重ねる中で「内側からのケア」の重要性を痛感し、ホリスティック医療に基づいた美容と健康のトータルサポートを行っている。内側と外側の両面から“真の美しさ”を引き出すスペシャリストとして幅広く活躍中。

■一般社団法人発酵性食物繊維普及プロジェクトとは

「発酵性食物繊維」の普及とその認知・理解を促進し、摂取量の増加を実現するため複数の企業や団体が連携し、産学・業界の枠を越えた啓発活動を行っています。

プロジェクト HP : <https://hakkousei-fiber.org/>



《本件に関するお問合せ先》

一般社団法人発酵性食物繊維普及プロジェクト 広報事務局

Mail: press@hakkousei-fiber.org