

「コラーゲン摂取は無意味」の認識が20・30代女性にジワリ広まる コラーゲン鍋ブームの陰で広がる“神話崩壊”

この冬はコラーゲン鍋のブームもあり、女性の間ですっかり定着した「美容のためのコラーゲン」。そこで株式会社メディアインタラクティブは、全国の25歳～39歳の女性に対し、「コラーゲン」に関するアンケート調査を実施いたしました。調査結果の概要をお送りいたしますので、是非、貴メディアにおいてご活用いただければ幸いです。

■注目ポイント

- ①コラーゲン摂取方法は「サプリメント・ドリンク」が人気。今後は化粧品にも期待が高まる。
- ②8割以上の女性がコラーゲンに「肌のハリアップ」を期待。しかし「効果を感じている」人は半数以下。
- ③「コラーゲン鍋やコラーゲン化粧品による取り入れ方は効果なし」の認識が広まる。
- ④肌に入る“生コラーゲン”への注目が高まる。

<調査結果の概要>

★コラーゲン摂取方法は「サプリメント・ドリンク・鍋」が人気。

まず、現在の「コラーゲン商品の摂取方法」を調査したところ、1位が「サプリメント」で28.6%、2位が「ドリンク」で28.0%が回答しました。3位には「鍋」が24.8%で続き、この冬のコラーゲン鍋人気を裏付ける形になりました。現在は化粧品などよりも飲食による直接摂取が人気であることが分かります。また、「今後摂取したい方法」では、上述のサプリメント、ドリンクと答える人がそれぞれ約半数、次いで鍋が45.8%と引き続き飲食での摂取が人気が高い事がわかりました。

	回答数	%
全 体	500	100.0
1 サプリメント	143	28.6
2 ドリンク	140	28.0
3 鍋	124	24.8
4 美容液	99	19.8
5 ゼリー	81	16.2
6 化粧水	79	15.8
7 クリーム	61	12.2
8 パック	61	12.2
9 その他	28	5.6
10 現在摂取していない	176	35.2

問1:あなたは、現在どのような方法でコラーゲンを摂取していますか。(MA)

	回答数	%
全 体 (N)	500	100.0
1 ドリンク	255	51.0
2 サプリメント	251	50.2
3 鍋	229	45.8
4 美容液	196	39.2
5 化粧水	165	33.0
6 ゼリー	161	32.2
7 パック	126	25.2
8 クリーム	120	24.0
9 その他	49	9.8
10 今後は摂取したいと思わない	36	7.2

問2:あなたは、今後どのような方法でコラーゲンを摂取したいですか。(MA)

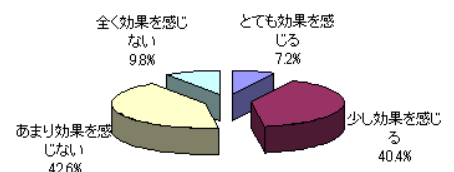
★8割以上の女性が「肌のハリがアップ」を期待。しかし「効果を感じている」人は半数以下。

また、コラーゲン摂取・使用によって期待する効果に関しては、8割以上が「肌のハリがアップ」(82.2%)と回答しています。次いで「肌の保湿力」(65.8%)、「肌ツヤ」(54.6%)といった回答が多く見られました。

一方、「コラーゲン摂取によって美容的效果を感じたか」との設問には、「感じない」と回答した人が52.4%と半数以上になり、「本当に吸収されているのか不安」といった声も多くみられました。不安に思ったり効果を実感しないながらも摂取し続ける、美を追求する微妙な女性心理が表れる結果となりました。

	回答数	%
全 体 (N)	500	100.0
1 肌のハリがアップ	411	82.2
2 肌の保湿力がアップ	329	65.8
3 肌ツヤがアップ	273	54.6
4 シミ・しわの軽減	209	41.8
5 透明感がアップ	155	31.0
6 美白効果	101	20.2
7 関節痛の緩和	61	12.2
8 その他	5	1.0
9 特に効果を期待していない	17	3.4

問3:コラーゲンが含有された商品を摂取・使用することにより、どのような効果を期待していますか。(MA)



問4: コラーゲンが含有された商品を摂取・使用することにより、何らかの美容的效果を感じますか。(SA)

★「コラーゲン鍋やコラーゲン化粧品による取り入れ方は効果なし」の認識が広まる。

多くの女性がコラーゲン摂取に対する意識が高い一方で、「コラーゲンが含有された商品を食べ物や化粧品で摂取しても効果がないという情報を聞いた事があるか」という設問に対し、43.4%の人が「聞いた事がある」と回答しています。この回答は、積極的にコラーゲンを摂取する世論と相反する回答ですが、実際にそれらを示す実験データや研究結果は発表されており、美容関係者の間では知られた話となっています。近年雑誌や書籍でもこの情報が取り上げられることもあり、一般消費者の間でも知られてきているようです。現在のコラーゲン入り食品やコラーゲン鍋の流行は、「コラーゲンを摂るとお肌がプルプルに」というイメージの定着が大きく影響していると考えられます。効果が期待できない摂取方法で「効果を実感してる」という人も多く出ており、この実感はかつての納豆ダイエットと同様、正しい成分理解がされないまま、先入観によって感じている効果であるといえます。

体内のコラーゲンと同じ“生コラーゲン”に注目集まる

ではコラーゲン摂取はどのようにすればよいのでしょうか。
らら女性総合クリニック 松村圭子院長にお話を伺いました。

そもそもコラーゲンとはタンパク質の一種の事で、人間の体にあるタンパク質の約30%はコラーゲンでできており、皮膚や筋肉、内臓、骨、髪に至るまであらゆる組織に存在しています。その量は10代後半をピークにだんだんと減少し、コラーゲンが不足するとシワやたるみなどの皮膚トラブルが起こります。それらを防ぐためにも、コラーゲンの摂取は重要な事です。



らら女性総合クリニック
松村圭子院長

しかし、食事などでコラーゲンを摂取してもあまり体内に入っていくことはなく、体内のコラーゲンが増えるわけではありません。これは、消化の際に、単アミノ酸やアミノ酸2-3個程度のペプチドまで分解されて体内に吸収されるためです。

またコラーゲン配合化粧品に関しても、角質層にまで届かず、肌表面を潤わせているというのがほとんどです。専門的な話になりますが、コラーゲンは人間の体内では三重らせん構造をしています。一般的な化粧品に含まれるコラーゲンの多くは加熱により三重らせん構造を壊し、水に溶けやすい「加水分解コラーゲン」と呼ばれる構造になっています。この加水分解コラーゲンの保水力は、その三重らせん構造のコラーゲンの6分の1にまで低下しており、あまり効果は期待できません。

そこで最近注目を集めているのが、“生コラーゲン”と呼ばれる成分です。「生コラーゲン」とは先述した、体内にあるコラーゲンと同じ三重らせん構造をしたコラーゲンの事で、現在一部のエステサロンや美容整形などで使用されています。この生コラーゲンは、非常にコストが高く、かつ20℃程度でゼラチンに変性するため温度管理が必要で、これまでは市販の化粧品への配合は難しいとされていました。しかし、研究開発が進み、“生コラーゲン”を配合した美容液が一般発売されるという話もあり、今後化粧品業界では生コラーゲンへの注目が高まると思われます。

生コラーゲンの研究によって、これまで浸透出来なかった肌の内部まで、多くの女性に潤いをもたらすことができると考えられています。

松村圭子(まつむらけいこ) プロフィール

らら女性総合クリニック院長 担当 婦人科・美容皮膚科

高輪メディカルクリニック 女性外来医長 担当 婦人科

1995年 広島大学医学部卒業・広島大学医学部付属病院 産科婦人科学教室入局

日本産科婦人科学会専門医

「コラーゲンに関する意識調査」概要

調査期間:2010年2月18日(木)～2月22日(月)

調査方法:インターネットリサーチ

調査対象:全国の25歳～39歳の女性500名

本件に関する報道関係者様からのお問い合わせ先

株式会社ブラチナム 担当:金子裕美

TEL 03-5572-6072

FAX 03-5572-6075