



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

株式会社ロッテ
2025年10月14日(火)

研究

継続的なガム咀嚼トレーニングを実施することにより、 肌(頬)の弾力が改善することを確認！ ガム咀嚼トレーニングによる顔肌への影響に関する研究

株式会社ロッテ(東京都新宿区 代表取締役社長執行役員:中島 英樹)は、「噛むこと」の健康機能に着目し、様々な研究に取り組んでおります。この度、「継続的なガム咀嚼トレーニングを実施することにより、肌(頬)の弾力が改善する」ことを確認しました。本研究成果は「アンチ・エイジング医学(2025年10月号(vol.21 No.5))」に論文掲載されました。

■研究概要

近年では、顔の筋肉に着目し、マッサージやフェイシャルエクササイズなどで鍛えることによるたるみ改善を目指した美容器具やメソッドも多々存在します。咀嚼によるトレーニングは直接肌に触れることなく、舌筋や表情筋など多くの筋肉へ作用することが分かっています。

2023年7月に継続的な咀嚼トレーニングによるフェイスライン角度への影響について報告し、咀嚼による筋活動が活動部位の形態的变化に影響する可能性が示唆されました。そこで本研究において、ガム咀嚼を継続的に行うことによる、肌への影響を検証いたしました。

【対象】30～50代の健常な男女65名(オープンランダム化並行群間比較試験)

【方法】毎食前2粒×3回(1回あたり10分程度)を12週間継続し、Cutometer Dual MPA580(皮膚粘弾性測定装置)を用いて皮膚弾力性を介入前後で測定

■研究結果

ガム咀嚼を12週間継続することで、皮膚弾力性の増加が認められました※。

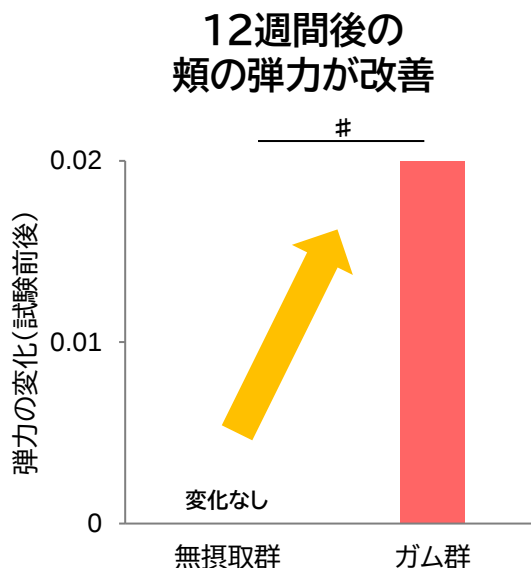


図1 各群における皮膚弾力性の前後差
#: 群間比較($p<0.05$)



<測定イメージ>

※皮膚弾力性の指標として、加齢とともに減少が認められているR2(総弾性)を使用しております。

<研究結果概要>に関しては、次のページをご覧ください。

社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」



<研究結果概要>

【掲載紙】

アンチ・エイジング医学(2025年10月号(vol.21 No.5)、368-373)

タイトル:ガム咀嚼トレーニングによる顔肌への影響ー オープンランダム化並行群間比較試験ー

著者:松井美咲、菅野範、岡林一登

【研究背景・目的】

過去1年間における美容意識や購買行動の実態を捉える調査によると、女性の74.7%、男性の54.1%が「外見を今より良くすること・若さを保つこと」に関心があることが判明しており、加齢による見た目の変化への関心は男女ともに高いことが示唆される1)。過去に実施したガムを用いた美容への効果研究では、フェイスラインの引き締め作用が認められることを報告しており2)、顔への影響が認められた。より顔肌への影響を調査するため本研究では12週間のガム咀嚼トレーニングが皮膚の弾力性に与える影響を、オープンランダム化並行群間比較試験により評価することを目的としました。

【研究方法】

■対象:30～50代の健常な男女65名(オープンランダム化並行群間比較試験)

■期間:2024年7月～10月

■内容:対象者65名を12週間ガム摂取あるいは無摂取の2群に分け、介入前後で皮膚弾力性を、Cutometer Dual MPA580(皮膚粘弾性測定装置)を用いて測定した。

【結果・考察】

毎食前2粒×3回(1回あたり10分程度)を12週間ガム咀嚼トレーニングをすることで、無摂取群と比較しガム群の右頬の皮膚弾力性(R2:総弾性)が有意に増加しました。皮膚の弾力性と老化の主要パラメータとして広く使用されているR2の有意な増加に加えて、本来の状態に戻る力が強いと低値となるR1(振幅最小値)の有意な低下から、咀嚼トレーニングによる頬の弾力改善が示唆されました。

参考文献

- 1) 株式会社リクルート.美容センサス2024年下期<美容意識・購買行動編>資料編(詳細版)「15～69歳男女の美容意識とコスメ購買行動」
- 2) 松井美咲, 菅野範, 大澤謙二, ほか. ガム咀嚼によるフェイスラインへの影響-オープンランダム化並行群間比較試験. アンチ・エイジング医学. 2023; 19: 247-51.

ロッテでは、様々な自治体や研究機関、企業と連携し、最適な“噛む”を提供することで、皆様の力になりたいと考え、『噛むこと研究部』を設立。“噛む”という行為が、脳や心、身体にどのような影響を与えているかを明らかにすることを目的に活動を行っております。

“お口の恋人”として今後もみなさまに寄り添い“噛むこと”の研究を進め、有効性を広く啓発してまいります。

(噛むこと研究室ホームページ: <https://www.lotte.co.jp/kamukoto/>)

噛むこと情報サイト
噛むこと研究室

