

【オリーブの名産地 小豆島に住む女性に聞いた「オリーブ」に関する意識・実態調査】

小豆島に住む女性の約9割が週に3回以上オリーブオイルを摂取 20～40代女性の肌年齢は実年齢に比べ平均-4.5歳だと判明

“美肌島”小豆島でスキンケアにオリーブを取り入れている女性は約6割
アイスクリームや納豆にオリーブオイルをかけるなど、島民ならではの摂取方法も明らかに！

クラシエホームプロダクツ株式会社

クラシエホームプロダクツは、オリーブの名産地である小豆島のオリーブ使用に関する意識と実態を探ることを目的に、小豆島に住む20代～80代の女性65名を対象に調査を行いました。

今回の調査結果により、小豆島在住の女性は肌年齢が実年齢に対して平均2.6歳若く、特にオリーブの実やオリーブティーなど、オリーブを使用した食品を食べている頻度が50代～80代に比べ多かった20代～40代では、平均-4.5歳と、とりわけ若いことが明らかになりました。また週に3回以上オリーブオイルを使った料理を食べている人が過半数に上った上、6割の人がオリーブオイルを成分にした美容アイテムを週に3回以上使用していることが明らかになりました。

【調査概要】

- 調査名 : オリーブに関する調査
- 実施日 : 2019年3月10日
- 調査手法 : 肌年齢の測定器「お肌の偏差値SQシステム」
- 調査対象 : 小豆島に住む20～80代の女性65名

【調査結果サマリー】

- ✓ オリーブの名産地である小豆島に住む20代～80代女性は、肌年齢が実年齢に比べ平均-2.6歳であった。本調査で肌年齢が-6歳と、実年齢と肌年齢に一番差があった50代女性は、普段の食生活にオリーブオイルを取り入れていたほか、スキンケアにもオリーブ製品を使用していた。
- ✓ 20代～40代では1週間に1回以上オリーブを使用した食品を食べている人が41.6%と、50代～80代に比べ多く、肌年齢も平均-4.5歳であった。
- ✓ 島民女性の過半数が週に3回以上、サラダのドレッシングや炒めもの、天ぷらなどでオリーブオイルを使用していた。
- ✓ 週に3回以上オリーブやオリーブオイルを成分にした美容アイテムを使用する人が62.7%と、約6割の人が普段のスキンケアとしてオリーブを成分とした美容アイテムを取り入れていることが判明。また、使用している理由TOP3は「肌が潤う」、「肌への刺激が少ない」、「肌になじみやすい」だった。

1. 小豆島女性の肌年齢は、実年齢に比べ平均-2.6歳。

最も実年齢と肌年齢に差があった50代女性は、日々の生活のなかでオリーブオイルを常用。

小豆島に住んでいる女性の肌年齢を測定したところ、実年齢に比べ平均で2.6歳若く、特に20代～40代の女性では実年齢とのギャップが-4.5歳と、とりわけ肌年齢が若いことが明らかに。また今回の調査対象のなかで、肌年齢の差が-6歳と、実年齢と肌年齢の差が最も大きかった50代女性は、サラダのドレッシングや炒めものにオリーブオイルを使ったり、パンやゆで卵にオリーブオイルをかけて食べたりするなど、普段から食生活にオリーブを取り入れている他、毎晩のスキンケアにも、オリーブを成分とした美容アイテムを使用していました。



2. 20代～40代の小豆島在住女性は肌年齢が平均-4.5歳。

1週間に1回以上、オリーブを使用した食品を食べていると回答した人は4割(41.6%)に。

さらに、肌年齢が-4.5歳と、50代～80代に比べ2歳以上実年齢と肌年齢にギャップがあった20代～40代小豆島在住女性の“オリーブ”と“食べる”の関係を調査。1週間に1回以上オリーブの実やオリーブティーなど、オリーブを使用した食品を食べている人は41.6%と、50代～80代(36.6%)に比べオリーブの喫食頻度が高く、普段からオリーブを食べていることがわかりました。またオリーブ名産地ならではのオリーブの食べ方として、オリーブの塩漬けやオリーブティーだけでなく、ピラフやサラダ、アイスクリーム、グラッセなどにもオリーブを使用するとの回答もありました。



3. 小豆島在住女性の約9割が週に3回以上オリーブオイルやオリーブオイルを使った料理を食べている。普段からサラダのドレッシングや炒めもの、天ぷら、パンなどにオリーブオイルを使用。

週に3回以上オリーブオイルやオリーブオイルを使った料理を食べている人が87.4%と、小豆島在住女性約9割が普段の生活にオリーブオイルを取り入れていました。使用用途としては、サラダのドレッシングや炒めもの、天ぷらなどにオリーブオイルを使用することが多く、その他、「ご飯を炊く際オリーブオイルを水に混ぜる」(50代/小豆島在住40年以上)、「納豆にかける」(50代/小豆島在住40年以上)などの回答もありました。



4. 小豆島在住女性の6割以上が週に3回以上オリーブを成分にした美容アイテムを使用。

オリーブアイテムを使用する理由トップは「肌が潤うため」(54.2%)

オリーブやオリーブオイルを成分にした美容アイテム(化粧水やクリーム、クレンジング、洗顔料等)を週に3回以上使用している人は全体の6割(62.7%)に及び、食事だけでなく美容アイテムとしても、オリーブを使用している人が多いことが明らかになりました。またオリーブを成分として美容アイテムを使用する理由トップ3は、1位「肌が潤う」(54.2%)、2位「肌への刺激が少ない」(22.9%)、3位「肌になじみやすい」(20.8%)でした。その他オリーブ名産地ならではのオリーブを用いたスキンケア方法として、「オリーブを唇に塗って、蒸しタオルでパックする」(60代/小豆島在住30~40年未満)、「オリーブオイルのホットパック」(30代/小豆島在住30~40年未満)などがありました。



たいせつなこと。

Kracie

Q. あなたが、オリーブやオリーブオイルを成分にした美容アイテムを使用している理由を教えてください。



～美容オイルコンシェルジュ YUKIE先生のコメント～

肌年齢の鍵を握るのは、「乾燥」「酸化」「紫外線」に対するバリア機能です。

肌をつくる細胞の膜は肌のバリア機能を高める重要な役割を果たしています。そして、その細胞膜の原料となっているのが脂質です。オリーブオイルを食することで肌細胞の代謝を高めて皮脂の分泌を促進することで肌のバリア機能を高めることができます。

また、オリーブオイルの主成分であるオレイン酸と呼ばれる脂肪酸は、一次バリア層として重要な皮脂の主成分で保湿の柱と呼ばれています。食するだけではなく、塗ることで外因的に皮脂の黄金バランスを整えて水分保持力を高めることができます。

日本人女性は年齢を重ねるごとに一次バリア層として重要な皮脂の分泌が低下し、肌老化の原因となる乾燥が加速するため、外因的にオイルをスキンケアに活用することで角層水分保持量を高めることができます。事実、オイル美容が常用化されている欧米女性の角層水分保持量は日本人に比べて2倍以上あります。日本人は欧米に比べてスキンケアにオイルを活用することが不慣れですが、小豆島の人たちは高い頻度でオリーブオイルをスキンケアに活用していることが肌年齢を若返らせていると思われます。スキンケアオイルの中でも、オリーブオイルは保湿の柱と呼ばれるオレイン酸やオレオカンタールなど抗酸化ファイトケミカルを豊富に含有しているため、オリーブを成分にした美容アイテムを常用することで美肌効果に期待ができます。

また洗顔は余分な皮脂や汚れを落とすために大切なスキンケアですが、過剰に皮脂成分を落としすぎる場合が多く、洗顔によって肌の乾燥を加速させて肌老化の原因をつくる危険があります。オイル成分が配合された洗顔料を活用することで、洗顔から潤いを守ることができます。



一般社団法人日本オイル美容協会

代表理事 YUKIE

美容オイルコンシェルジュ。

米国医学博士のもと、オイルセラピストを習得。オイル美容界のエキスパートとして、一般社団法人日本オイル美容協会の代表理事も務め、効果的なオイルの美容法でモデルやトップスタイリストたちからの支持も高い。イタリアオリーブオイルソムリエ協会AISOオリーブオイルソムリエでもある。