

美容に関する意識調査

**美肌と聞いて思い浮かぶ成分 1位は「コラーゲン」
しかし、正しく理解しているのはたったの3%**

コラーゲンに関する正しい情報発信に努める「コラ活」実行委員会は、一般的なコラーゲンに対する認識を明らかにするため、20代～60代の女性1000名を対象に、美容に関する意識調査を実施いたしました。調査結果より、美容意識は比較的高いものの、なかなか実行にうつせていない様子が浮き彫りになりました。また、コラーゲンは美容に欠かせない成分となっている状況が浮かび上がってきている一方で、コラーゲンについて正しく理解できている人がほとんどいないという結果も明らかとなりました。

■9割以上の女性が基本的なスキンケアを重視するも、理想と現実の間にはギャップあり

91.3%の女性がスキンケアで最も意識していることとして「毎日化粧水をきちんとつける」と回答するなど、基本的なケアを毎日きちんと行うという意識が高いことが明らかになりました。しかし、7割以上(73.1%)が「化粧水はたっぷりつけた方がいい」と考えながらも、実際に行っているのは半数以下(49.0%)にとどまるなど、理想と現実の間にはギャップがあることも明らかとなりました。

■つきない肌の悩み 1位「しみ・そばかす」2位「たるみ」。年齢と共に気になる「たるみ」

「自身の肌の悩みとして最も気になっているもの」という質問では、1位「しみ・そばかす」(33.1%)、2位「たるみ」(18.3%)、3位「乾燥」(13.8%)という結果になっています。特に「たるみ」は他の悩みに比べ、年齢と共に回答者が増える傾向があることがわかりました。また、72.7%が「現在の肌について不満や悩みが多い」、84.3%が「将来の肌について不安がある」と回答しており、女性にとって肌の悩みは大きいことが示唆されました

■美容といえば？ 1位「コラーゲン」。でも正しく理解できているのは1割以下

「美肌と聞いて思い浮かぶ成分」について質問したところ、1位「コラーゲン」(46.5%)、2位「ヒアルロン酸」(27.8%)、3位「ビタミン類」(12.4%)という結果となりました。しかし、コラーゲンに対する正しい知識を問う質問に対しても、正しく回答できたのは各設問3%～6%程度と非常に少ないことがわかり、肌に良さそうなイメージはあるものの、どのように取り入れたらよいのかわからないという状況であることが浮き彫りとなりました。

<調査概要>

- 表題 :美容に関する意識調査
- 調査主体 :「コラ活」実行委員会
- 調査方法 :アンケート調査(インターネット調査による)
- 調査期間 :2012年6月23日(土)~24日(日)
- 調査対象 :全国(北海道・東北地方、関東地方、中部地方、近畿地方、中国地方、四国地方・九州・沖縄地方)の20~60代の女性
- 回答人数 :女性 1000名(内訳は下表の通り)

	20代	30代	40代	50代	60代	合計
女性	200	200	200	200	200	1000
合計	200	200	200	200	200	1000

◆「コラ活」とは

コラーゲンを正しく理解し、大切にする美容活動のことです。コラーゲンは、もともと体内にあるものであり、外から補うだけでなく、本来自分の持っているコラーゲンをケアしてあげることが大切です。「コラ活」は女性の自分磨きの一環であり、自分が持っている本来の魅力を最大限に引き出すことで素肌力を向上させる活動です。

◆「コラ活」実行委員会とは

「コラ活」を楽しんで続けてもらえるよう、誤解されがちなコラーゲンに関して、専門家監修による正しい情報の発信を行っていくことを主な目的とした団体です。

【スキンケアの実態について】

基本的なスキンケアの重要性を十分に理解し、正しいケアを行う意識が高い一方、実際の行動にうつせていない現状が浮き彫りになりました。

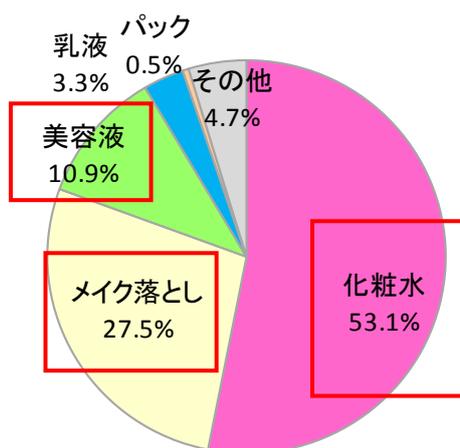
◆重要だと思うアイテム 1位の「化粧水」、半数近くが「機能・成分」で選ぶと回答

9割以上の女性が「スキンケアで最も意識していること」という設問に「毎日化粧水をきちんとつける」と回答しており、基本的なスキンケアを大切にしている姿勢が浮かび上がってきました。

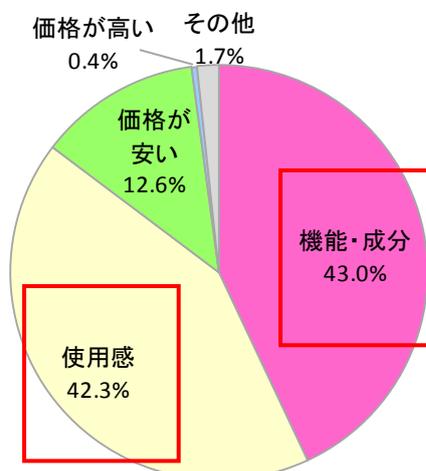
また、基礎化粧品の中で最も重要だと思うアイテムを聞いたところ、1位「化粧水」(53.1%)、2位「メイク落とし」(27.5%)、3位「美容液」(10.9%)という結果となり【図1】、基本的な肌状態を保つためのケアを重視している傾向にあります。

さらに、上記質問で1位になった「化粧水」(53.1%)の選定基準は、1位「機能・成分」(43.0%)、2位「使用感」(42.3%)【図2】となっており、肌に直接与える影響を重視している姿が浮き彫りとなっています。

【図1】基礎化粧品の中で最も重要だと思うアイテム (SA, N=1000)

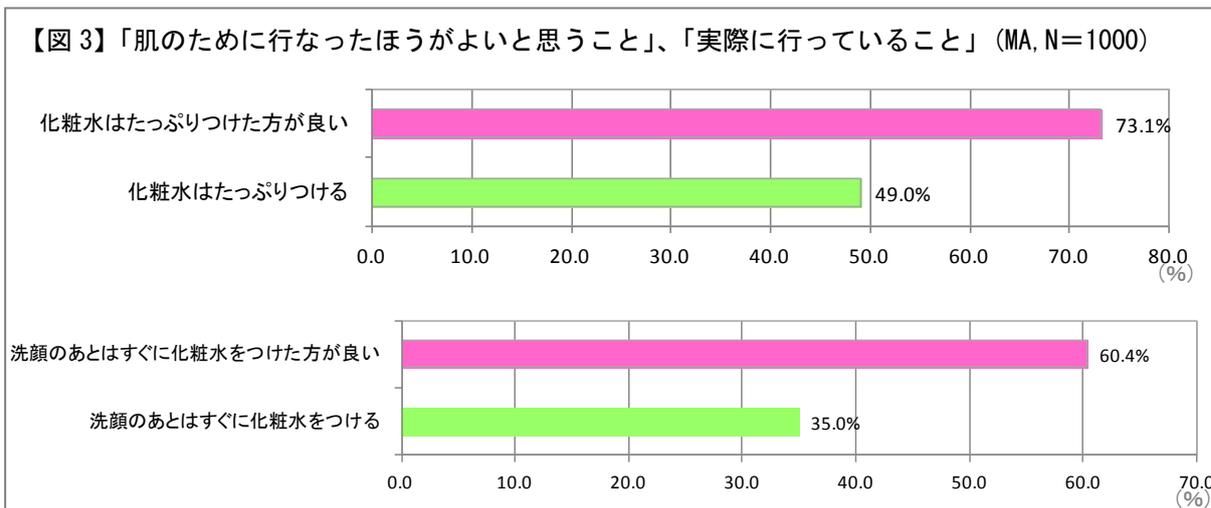


【図2】日ごろ使用している化粧水を選ぶ際、最も重視していること (SA, N=1000)



◆「化粧水はたっぷりつけたほうが良い」73.1%、しかし実際に行っているのは半数以下

「化粧水はたっぷりつけたほうが良い」と回答したのは73.1%ですが、実際に行えているのは49.0%と半数以下にとどまっています。また、「洗顔のあととはすぐに化粧水をつけたほうが良い」と回答した60.4%に対し、実際に行っているとの回答は35.0%となっており、スキンケアに対する意識は高いものの、実際の行動が伴っていない姿が浮き彫りになっています。【図3】

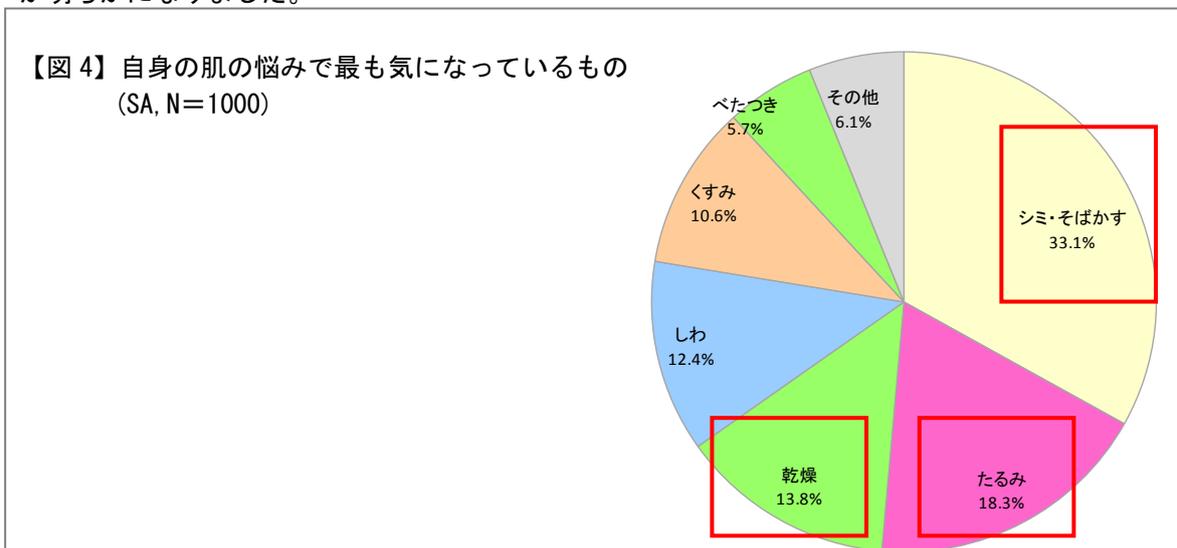


【肌の悩みについて】

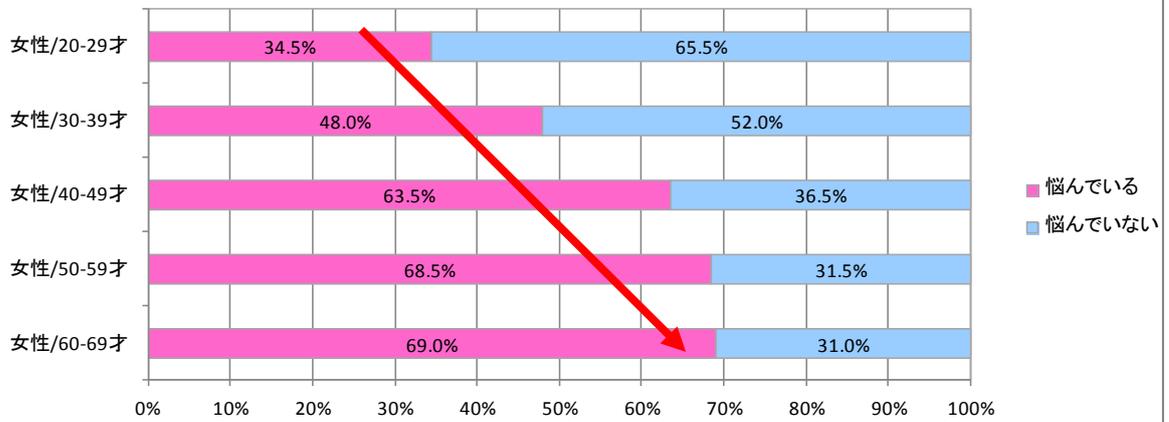
女性の永遠の悩みは「しみ・そばかす」、「たるみ」。「しみ・そばかす」を悩みとして挙げている人は40代がピークで以後年齢ごとに減っていくのに対し、「たるみ」は20代から60代まで年齢があがるごとに悩んでいる人が増える傾向にあります。また、具体的な肌の悩みが、自分自身の肌に対する評価を下げていることも明らかになりました。

◆「自身の肌の悩みとして気になっているもの」1位「しみ・そばかす」2位「たるみ」

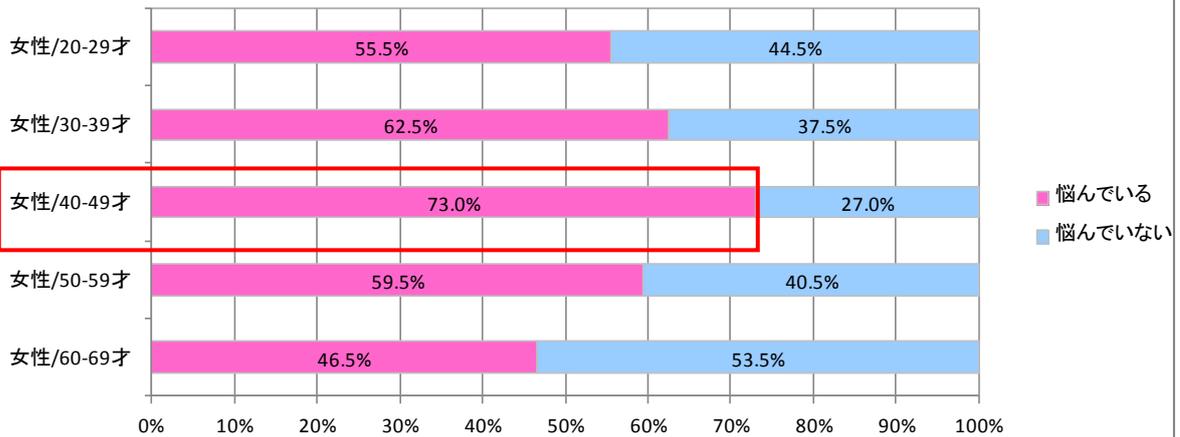
「自身の肌の悩みとして気になっているもの」という質問に対し、1位「しみ・そばかす」(33.1%)、2位「たるみ」(18.3%)、3位「乾燥」(13.8%)【図4】という結果になっています。特に「たるみ」は年齢があがるごとに回答者が増えており、60代で最高値(69.0%)【図5】となっており、40代でピークを迎える「しみ・そばかす」【図6】に比べて年齢があがるほど気になることが明らかになりました。



【図 5】 年齢ごとの「たるみ」への悩み (SA, N=1000)



【図 6】 年齢ごとの「しみ・そばかす」への悩み (SA, N=1000)



◆「現在の肌に悩みあり」7割以上、「将来の肌に不安あり」8割以上が回答

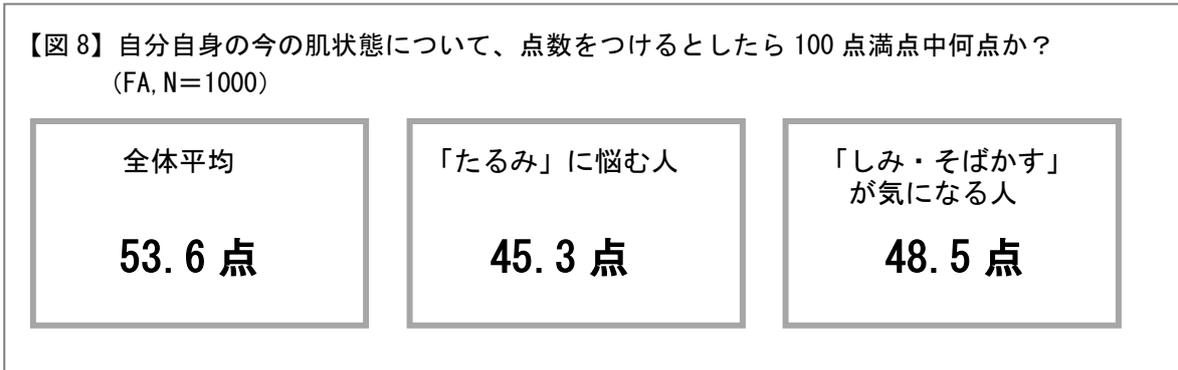
「現在の肌について不満や悩みが多い」と 72.7%が回答、さらに「将来の肌について不安がある」と 84.3%が回答しており、女性にとって肌の悩みは大きいことが示唆されました。【図 7】

【図 7】 現在の肌と将来の肌についての悩み (SA, N=1000)



◆「たるみ」について悩んでいる人は、肌の自己評価が平均より約 10 ポイント低い

自分の肌に対して点数をつけるとしたら、100 点満点中何点かを聞いたところ、全体平均が 53.6 点だったのに対し、「たるみ」に悩む人の平均は 45.3 点と 8.3 点も低いことがわかりました。また、「しみ・そばかす」が気になると回答した人にも同様の質問をしたところ、全体平均が 53.6 点だったのに対し、「しみ・そばかす」に悩む人の平均は 48.5 点と、5.1 点ほど低く、具体的な肌悩みが、肌への自信を失わせている傾向にあることが明らかとなりました。【図 8】

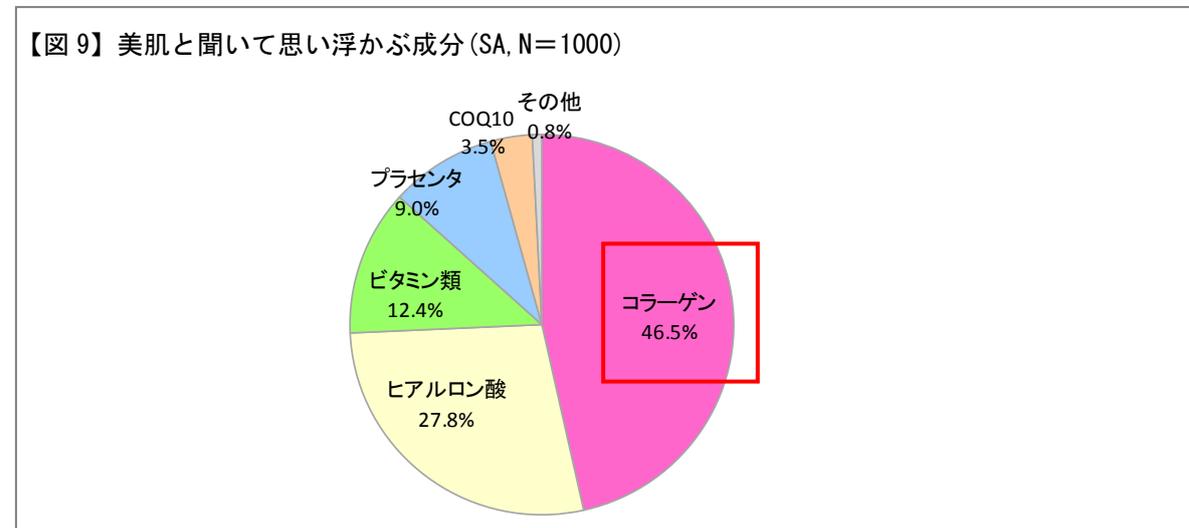


【スキンケアにおけるコラーゲンについて】

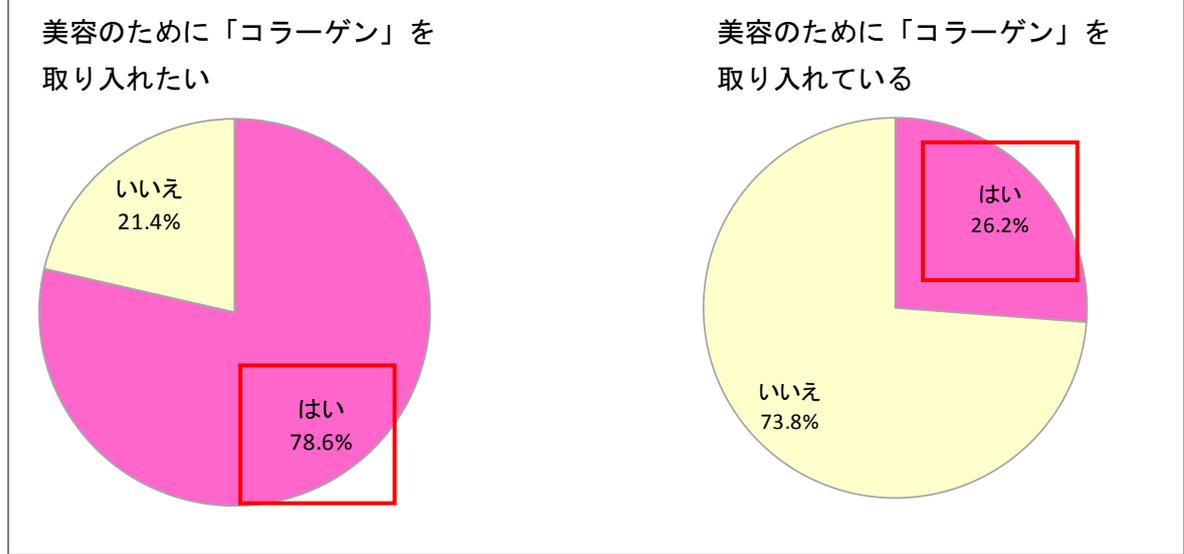
「美肌と聞いて思い浮かぶ成分」1 位である「コラーゲン」。約 8 割が「美容のために取り入れたい」と回答している一方、実際にとりいれているのは 3 割未満という結果が明らかになっています。また、コラーゲンについて正しく理解できているのはたったの 3~6%強と、コラーゲンに対する誤解の多さも浮き彫りとなりました。

◆「美肌と聞いて思い浮かぶ成分」1 位「コラーゲン」、2 位「ヒアルロン酸」

「美肌と聞いて思い浮かぶ成分」について質問したところ、1 位「コラーゲン」(46.5%)、2 位「ヒアルロン酸」(27.8%)、3 位「ビタミン類」(12.4%) という結果となりました。【図 9】
また、約 8 割 (78.6%) の人が「美容のためにコラーゲンを取り入れたい」と回答している一方、実際に取り入れているのは 3 割未満 (26.2%) という結果が明らかになりました。【図 10】



【図 10】美容のための「コラーゲン」への意識と実態 (MA, N=1000)

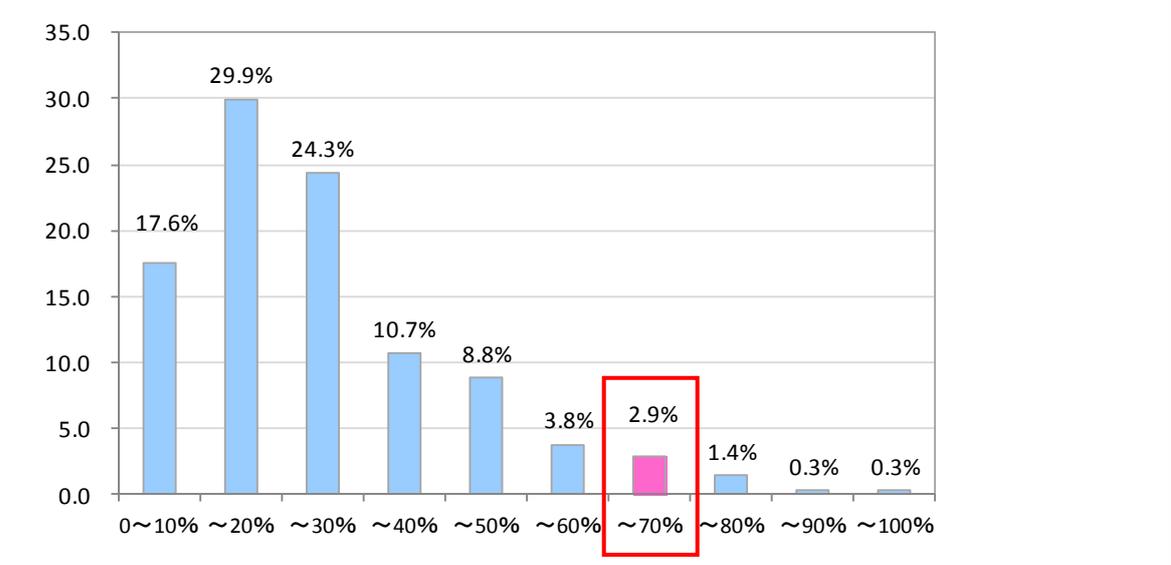


◆コラーゲンを正しく理解しているのはたったの約 3~6%

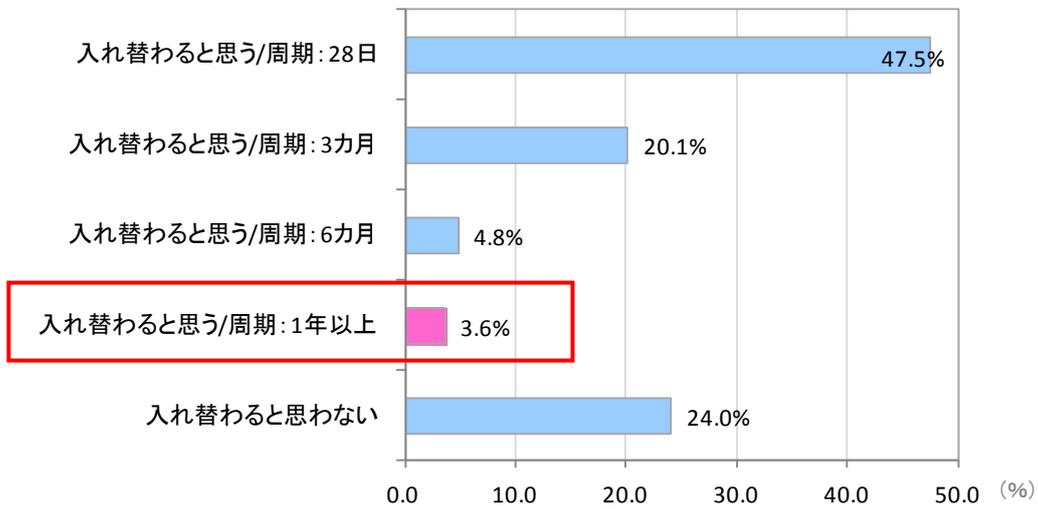
「あなたの肌の成分のうちコラーゲンは何%を占めますか？」という質問に対し、正解の「70%」と回答したのはわずか 2.9%でした。【図 11】

また、「肌の表皮（上層部分）は 28 日周期で入れ替わりますが、その奥にあるコラーゲンも入れ替わるとお思いますか？入れ替わるとお思いの方は、どれくらいの周期で入れ替わるとお思いますか？」という質問に対し、正解の「1 年以上の周期で入れ替わる」と回答したのは 3.6%、コラーゲンの量に関する設問では正解の「60 歳の人のコラーゲンは 30 歳の人より少しだけ少ない」と回答したのは 6.3%にとどまる結果となりました。【図 12】【図 13】

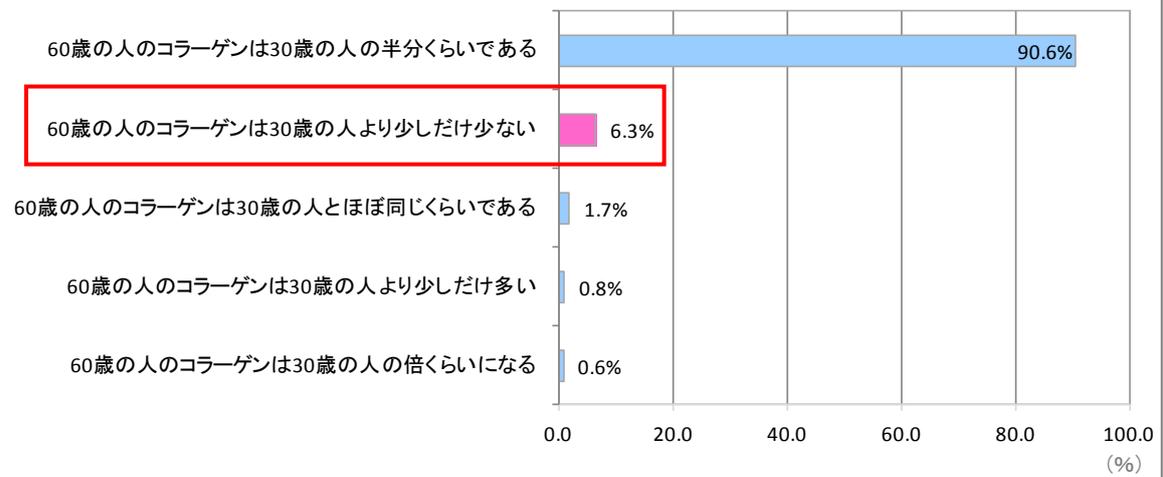
【図 11】肌の成分のうちコラーゲンは何%を占めるか。(SA, N=1000)



【図 12】肌の表皮（上層部分）は 28 日周期で入れ替わるが、その奥にあるコラーゲンも入れ替わるか。 入れ替わる場合、どれくらいの周期で入れ替わるか。（SA, N=1000）



【図 13】肌のコラーゲンの量で正しいのはどれか。（SA, N=1000）



◆コラーゲンを取り入れている人は自分の肌に対する自信が高い傾向にある

美容ケアにコラーゲンを取り入れていると回答した人に、今の肌状態を 100 点満点中何点かを聞いたところ、全体平均が 53.6 点だったのに対し、コラーゲンを取り入れている人の平均点は 56.5 点とやや高い傾向にあることがわかりました。【図 14】また、今の肌を 100 としたときの、10 年後、30 年後に目指したい肌点数を 200 点満点できいたところ、全体平均がそれぞれ、94.3 点、84.5 点だったのに対し、コラーゲンを取り入れている人の平均点は、106.1 点、93.2 点とどちらも点数が高く、コラーゲンを取り入れている人たちの方が肌に対する期待も高いことがわかりました。【図 15】

【図 14】 自分自身の今の肌状態について、点数をつけるとしたら 100 点満点中何点か？
(FA, N=1000)



【図 15】 今の肌を 100 としたときの(200 点満点中)10 年後、30 年後に目指したい肌点数
(FA, N=1000)

■10 年後



■30 年後



今回の調査結果より、美容におけるコラーゲンの重要性は十分認識されている一方で、実際のケアに取り入れることができている人は少数にとどまっていることがわかりました。コラーゲンに対して正しく認識できていないという事実も明らかとなっており、情報や知識の不足がうまくケアに取り入れられない原因の一つである可能性も示唆されています。

「コラ活」実行委員会では、専門家監修の正しいコラーゲンに関する情報を発信し続けることで、コラーゲンと正しくつきあう「コラ活」を取り入れた新しいライフスタイルを提案し、女性が本来持っている魅力を最大限に引き出すお手伝いをしていきたいと考えています。

〈参考〉

「コラーゲンの真実」

大石 祐一 先生 東京農業大学 応用生物科学部 教授

コラーゲンは、肌の成分の約 70%を占める、非常に大切なものです。このコラーゲンは、年齢とともに減少すると誤解されがちです。今回のアンケートでも、そのように考えている方が多くいらっしゃいました。しかし、コラーゲン量は40歳代まで減りません。加齢とともにおとろえてくるのは、古いコラーゲンを新しいコラーゲンに置き換える速度なのです。

他のタンパク質と同様、コラーゲンは、古いコラーゲンを分解し、新しいコラーゲンを合成することを繰り返しています。歳をとると、合成と分解の両方ともが遅くなり、そのため、古いコラーゲンが残りやすくなります。これが年齢を重ねた肌の特徴なのです。実は、古いコラーゲンをきちんと分解してあげることが大切であり、このことが、新しいコラーゲンを作り出すことにもつながるといえます。

ダイエットで極端な食事制限をすると、コラーゲンの分解や合成をするためのタンパク質が不足してしまいます。1回1回の食事できちんとアミノ酸バランスの良いタンパク質（例えば、乳製品や動物性タンパク質、大豆など）を摂ることを基本に考え、そのうえで、必要に応じてサプリメントやスキンケアアイテムをチョイスするとよいでしょう。