

30~60代女性に肌の乾燥対策アンケート 3人に2人は内側からも「うるおう生活」を実践 管理栄養士から3大ポイントをアドバイス

株式会社野口医学研究所は、医食同源をコンセプトに、管理栄養士が立ち上げたスキンケアブランド「素直生活」にて、忙しくても手軽に乾燥肌対策できる保湿クリームをミスト化した「肌育ミスト」を昨年末に発売しました。春は「ゆらぎ肌」シーズンともいわれ、花粉症や気温の変化、環境の変化などから肌荒れが気になる季節です。肌荒れの原因になる、うるおい不足を補うために女性はどんな対策をしているのか、アンケートを実施しました。



■ 30~60代女性の肌の保湿対策

「お肌の乾燥対策は、何をしていますか？（複数可）」という質問に対し、化粧水や乳液などのスキンケアをしている方は92%で圧倒的な多数を占めるものの、並行して、水分補給や十分な睡眠など、複数の対策をしている人が64%、つまり約3人に2人の割合でいることが明らかになりました。具体的には、多い順に、こまめな水分補給（40%）、睡眠時間の確保（30%）、加湿器の使用（23%）、食事の改善（20%）と続きました。

■ 管理栄養士による「お肌うるおい生活」のポイント

自社の管理栄養士が「お肌うるおい生活」のために大切な3つのポイントをまとめました。

① こまめに水分を摂る

アンケートでも上位に入っている通り、内側からも水分を補うことはとても大切です。コーヒーや緑茶などのカフェインを含む飲み物、アルコールは利尿作用もあるため、飲み過ぎにはご注意ください。体質にもよりますが一般的には、1日に水を約2リットル飲むとよいとされています。

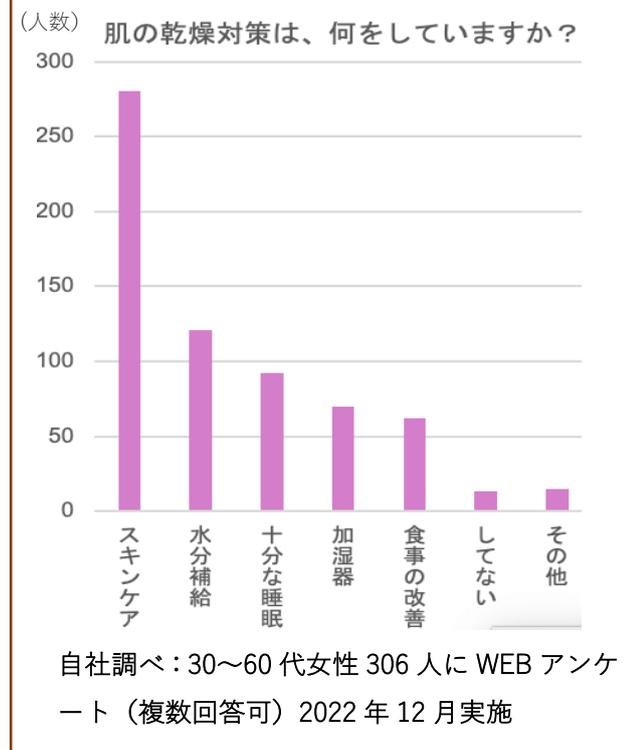
② 睡眠の量と質を意識する

睡眠には、疲れや肌のダメージを回復する仕組みがあります。そのため、睡眠時間をしっかり確保し、さらに、眠りの質を高めるために、眠る前にはスマホやパソコンなどの強い光を浴びない工夫も大切です。

③ バランスのよい食事をとる

特に肌の土台をつくる、タンパク質（肉や魚、卵、大豆などに含まれる）と、ビタミン類や食物繊維（野菜や果物など）は欠かせないものといえます。

なかでも美肌の栄養素として重要な成分の1つが、ビタミンDです。ビタミンDは、肌のバリアとなる「抗菌ペプチド」を作る働きや、肌細胞の分裂をサポートする働きがあり、肌を健やかに保つ栄養素だといわれています。



■効果的なビタミンDの摂り方

ビタミンDを摂取する方法は3つあります。

①食事から

キノコ類（キクラゲ、干し椎茸、舞茸など）や、魚介類（しらす干し、鮭、ウナギなど）、卵類に多く含まれています。

②日光浴

日光にあたり、紫外線を浴びることで身体の内部でも合成されます。顔でなくても、手のひらでも大丈夫です。

④ スキンケア

ビタミンDは、経皮吸収が可能な栄養素です。皮膚科で処方される薬にビタミンD配合の外用薬もあり、皮膚に塗ることでターンオーバーを整える、炎症を抑えるという働きがあります。



■ビタミンD配合、肌の水分と油分を整える「肌育ミスト」

野口医学研究所は、独自技術によってクリームのような保湿力を、きめ細かなミストスプレーに再現しました。**蒸発しやすいアルコール（エタノール）を極力減らし、ビタミンD、コラーゲン、レチノール等の保湿・肌荒れ対策成分をふんだんに使っています。**



■商品詳細

商品名：肌育ミスト（内容量：80ml）

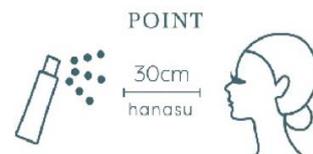
価格：通常購入 6,500 円（税込 7,150 円）、定期購入 4,500 円（税込 4,950 円）

WEB サイト：<https://shop.noguchi-co.com/lp/hadaiku/>

使用法：2～3 プッシュを目安に直接顔にスプレーしてください。

保湿成分：エルゴカルシフェロール（ビタミンD）、フルクトオリゴ糖（マルチモイスト）、ビート根エキス（マルチモイスト）、コラーゲン、ヒアルロン酸

化粧の上からでも気軽に保湿できるミストタイプ



■スキンケアブランド「素直生活」とは

食のプロである管理栄養士が、医食同源をコンセプトに、肌も心も身体も綺麗になってほしいという願いを込めて開発するスキンケアブランドです。内側（食）と外側（肌ケア）の両方から働きかけることで、健康と美容両面のニーズを満たします。



■株式会社野口医学研究所とは

国際医学教育と交流を支えるための収益事業として、「美と健康」に関連するサービスの提供や、健康関連商品の製造・販売を行っています。社員の4割が栄養管理士等国家資格を保有します。その収益金の一部は、米国財団法人野口医学研究所を通じて、医師や看護師、薬剤師、管理栄養士など、医療従事者の国際医学教育と交流活動の資金に充てられます。



【株式会社野口医学研究所の概要】

創立者：浅野 嘉久（設立：1990年6月）

代表取締役社長：堤 大造

所在地：東京都港区虎ノ門1-12-9 スズエ・アンド・スズエビル4階

電話番号：03-3501-0130（FAX：03-3580-2490）



【本件に関するお問い合わせ】

株式会社野口医学研究所 担当：齋藤（さいとう）

TEL.03-3501-0130 FAX.03-3580-2490

E-mail：saito@noguchi-net.com