

美容皮膚科医100人に聞いたシミに関する最新調査 5年前と比較して美容皮膚科での“シミ”相談が増加中！？ 美容皮膚科医が推奨するシミ対策、キーワードは“継・隠・内” 隠れシミ対策おすすめ野菜TOP5はカロテノイドを豊富に含有 うち4つが“β-カロテン”豊富な野菜

カゴメ株式会社(代表取締役社長:山口聡、本社:愛知県名古屋市)が運営する、「カゴメ あざやか生活研究所(以下、あざやか生活研究所)」では、彩り野菜のチカラで生活をあざやかにすることを目指し、情報発信を行っています。今回、あざやか生活研究所では美容皮膚科医100名を対象に、お肌のシミと紫外線のケアに関する調査を実施しました。また、まだ表面化していないシミ(隠れシミ)の対策として、美容皮膚科医が選ぶおすすめの栄養素の摂取方法について、管理栄養士の麻生れいみ氏に、摂取方法の解説やレシピを紹介していただきました。

お肌のシミと紫外線のケアに関する調査

Q.隠れシミ対策においておすすめの野菜・果物を3つ教えてください (MA n=100)

1位	トマト (リコピンが豊富) 49.0%
2位	にんじん (β-カロテンが豊富) 44.0%
3位	ほうれん草 (β-カロテンが豊富) 40.0%
4位	かぼちゃ (β-カロテンが豊富) 39.0%
5位	モロヘイヤ (β-カロテンが豊富) 37.0%



■紫外線量は過去30年間で1割以上増加、2023年は観測開始以降過去最大に

気象庁が公表している日本国内の紫外線量の変化(※2)をみると、茨城県つくば市の地表に到達する紫外線量が10年あたりで4.6%(33.4 kJ/m²)増加しており、2023年から過去30年で13.8%増加していることがわかります。また2023年は1990年の観測開始以降、過去最大の紫外線量を記録しており、増加の一途を辿っています。紫外線はシミやそばかす、肌荒れなどといった“肌トラブル”の原因となり、日頃のケアが重要とされています。



そこで今回、あざやか生活研究所では美容皮膚科医100名を対象に、お肌のシミと紫外線のケアに関する実態調査を行い、美容皮膚科医が実際に行っているシミ予防や、シミ予防に繋がる栄養素などをうかがいました。調査の結果からぜひご自身の紫外線ケアにお役立てください。

※1 カロテノイドとは、野菜や果物などに含まれる抗酸化作用を持つ色素成分です。

※2 気象庁「紫外線の経年変化」 https://www.data.jma.go.jp/env/uvhp/diag_cie.html

<調査結果の概要>

①美容皮膚科医の9割以上が、猛暑が肌に与える影響は大きいと回答 5年前と比較して「シミ・隠れジミ」の診断希望が増加傾向に

- ・近年続く猛暑などの気候変動が、どの程度肌へ影響を与えるか聞いたところ、40.0%が「非常に大きいと考える」、52.0%が「それなりに大きいと考える」と回答。
- ・猛暑が肌に与える影響が大きいと感じるものは何か聞いたところ、51.0%が「紫外線による日焼けに伴うシミや隠れジミの増加」を選択。
- ・5年前と比較して、患者からの相談・診断希望が増えたと感じる肌トラブル第1位は「隠れジミの増加(55.0%)」、次いで「シミの増加(51.0%)」、「そばかすの増加(42.0%)」という結果に。シミに関連した相談が増加傾向にあることがうかがえる。

②美容皮膚科医のシミ・隠れジミ対策、キーワードは「継・隠・内」

- ・日焼け止めやサプリメントの摂取などのシミ対策10項目について、8割以上の美容皮膚科医が全ての項目に対して、「取り組んでいる」と回答。一般女性については、10項目中6項目において「そもそも取り組んでいない」が過半数を超える結果に。
- ・何月から取り組むか聞いたところ、10項目全て「1年中対策する」と回答した美容皮膚科医が最も多い結果に(“継”続することが重要)。
- ・美容皮膚科医の2人に1人(50.0%)が、シミ対策の費用対効果が高いのは「シミが肌の表面にあらわれる前段階(隠れジミ段階)での対策」と回答(“隠”れジミ対策が重要)。
- ・隠れジミの対策は、日焼け止めなどのアウトターケアだけではなく、食品やサプリメント等の摂取によるインナーケアも重要であると93.0%の医師が回答するが(“内”からのケアが重要)、一般女性の71.0%が「インナーケアを行っていない」と回答。

③美容皮膚科医の9割以上が隠れジミ対策として“インナーケア”を実施 8割以上が「抗酸化作用のある食材を使った料理を食べる」を推奨

- ・美容皮膚科医の91.0%が、隠れジミ対策としてインナーケアを行っていることが判明。
- ・隠れジミ対策のインナーケアとして、「抗酸化作用のある食材を使った料理を食べる」を推奨する医師が65.0%と最も多く、次いで「紫外線対策のサプリメント等を摂取する」が52.0%、「抗酸化作用のある野菜や果物のジュースやスムージを摂取する」が42.0%という結果に。
- ・「抗酸化作用のある食材を使った料理を食べる」「抗酸化作用のある野菜や果物のジュースやスムージを摂取する」のどちらかを選んだ医師は81.0%に。

④美容皮膚科医が隠れジミ対策としておすすめする野菜・果物TOP5、 全てがカロテノイドを豊富に含有！“β-カロテンが豊富な野菜”が4つランクイン

- ・隠れジミ対策としておすすめの野菜・果物を聞いたところ、TOP5は全てが抗酸化成分のカロテノイドを豊富に含有する野菜という結果に。
- ・リコピンが豊富な「トマト」を選んだ人が49.0%で最も多く、次いで「にんじん」が44.0%、「ほうれん草」が40.0%、「かぼちゃ(39.0%)」、「モロヘイヤ(37.0%)」と、“β-カロテン”が豊富な野菜が、ランキングTOP5のうち4つを占める。
- ・β-カロテンを含む野菜のうち、美容皮膚科医が特に推奨しているのは「にんじん」であることが判明。

■調査概要

調査名：紫外線ケアに関する調査
調査時期：2024年12月4日～12月6日
調査対象：全国美容皮膚科医
属性：男性63名 女性37名
20～29歳 10名 30～39歳 30名
40～49歳 35名 50～59歳 25名
調査手法：インターネット調査
調査委託先：PRIZMA リサーチ

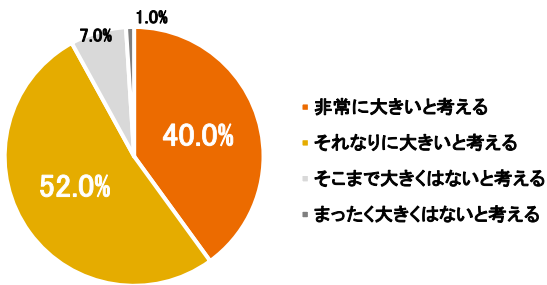
調査名：紫外線ケアに関する調査
調査時期：2024年12月11日～12月12日
調査対象：全国の女性300名
20～29歳 60名 30～39歳 60名
40～49歳 60名 50～59歳 60名
調査手法：インターネット調査
調査委託先：PRIZMA リサーチ

①美容皮膚科医の9割以上が、猛暑が肌に与える影響は大きいと回答 5年前と比較して「シミ・隠れジミ」の診断希望が増加傾向に

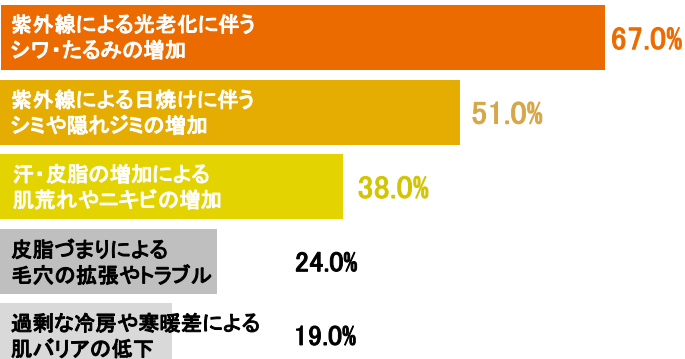
近年続く猛暑などの気候変動が、どの程度肌へ影響を与えるかを美容皮膚科医に聞いたところ「非常に大きいと考える(40.0%)」、「それなりに大きいと考える(52.0%)」と、9割以上が気候変動が肌へ与える影響は大きいと考えていることが判明しました。また猛暑による肌への影響については、美容皮膚科医の半数以上が「シワ・たるみ」や「シミ・隠れジミ」といった影響が現れると指摘しています。

実際に5年前と比較すると、隠れジミやシミに関する患者からの相談が増加していることが今回の調査から判明しました。気候変動が肌に与える影響が年々深刻化していることが結果からうかがえます。

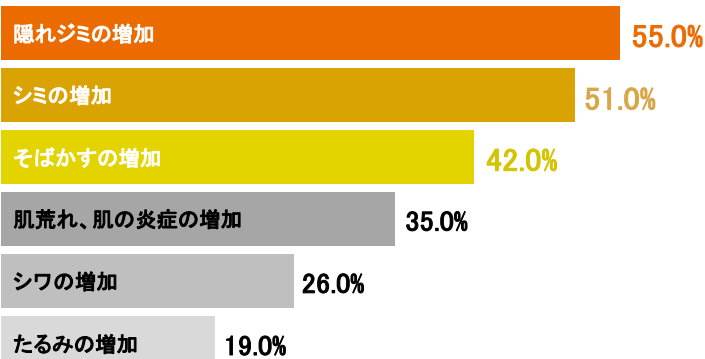
Q.近年猛暑と呼ばれる夏が続いていますが、こうした気候変動による肌への影響はどの程度大きいと考えますか。(美容皮膚科医,SA,n=100)



Q.猛暑が肌に与える影響として大きいと感じるものを選択ください。(美容皮膚科医,MA,n=100)



Q.5年前と比較して、患者さんからの相談や診療希望が増えたと感じる肌トラブルはありますか。(美容皮膚科医,MA,n=100)

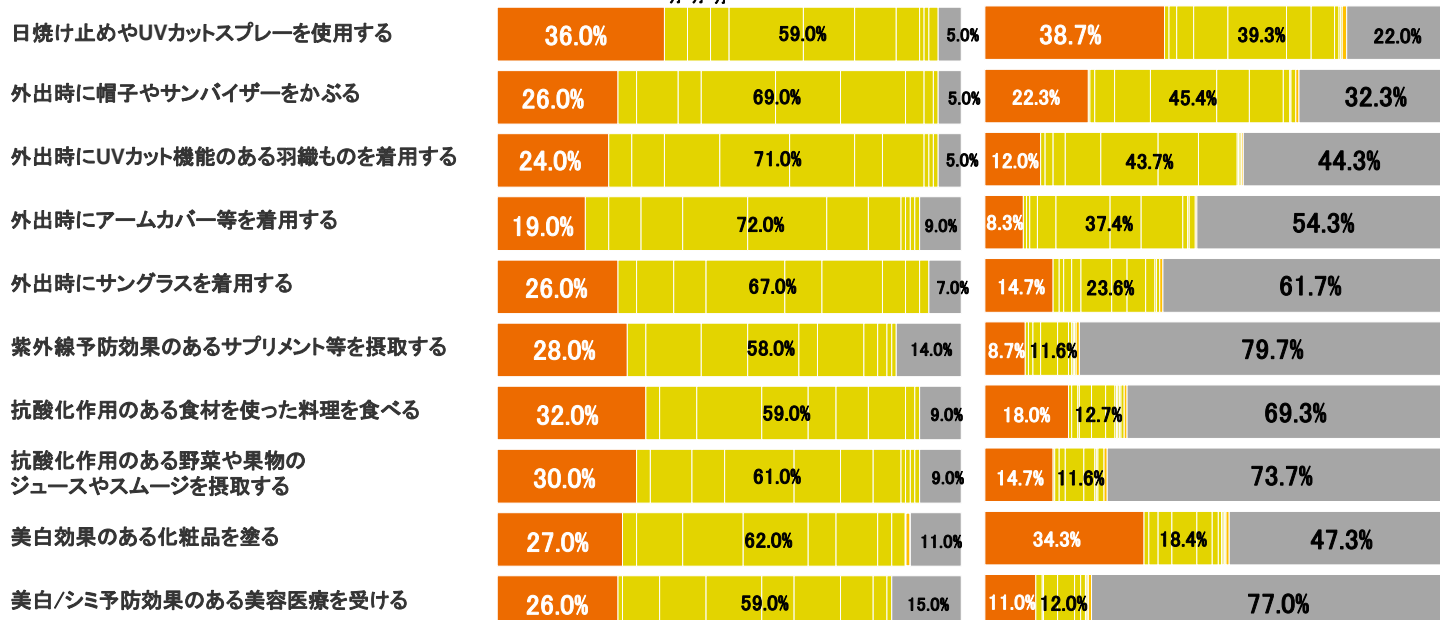


②美容皮膚科医のシミ・隠れジミ対策、キーワードは「継・隠・内」

日焼け止めやサプリメントの摂取などのシミ対策10項目について、8割以上の美容皮膚科医が全ての項目に対して、「取り組んでいる」と回答。一般女性については、10項目中6項目において「そもそも取り組んでいない」が過半数を超える結果となりました。また何月から取り組むか聞いたところ、10項目全て「1年中対策する」と回答した美容皮膚科医が最も多い回答となり、シミ予防・隠れジミ対策は継続することが重要であることが結果からうかがえます。

Q.あなたは2024年の1年間を通じてシミ予防・隠れジミ対策としてそれぞれ何月から取り組んでいましたか

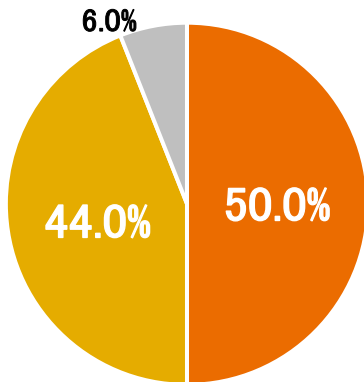
1年中取り組んでいる (美容皮膚科医 n=100) | 1~12月 (美容皮膚科医 n=100) | そもそも取り組んでいない (一般女性 n=300)



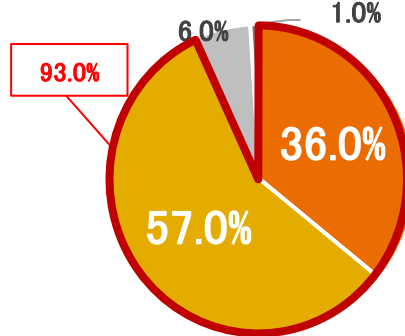
美容皮膚科医の50.0%が、シミ対策の費用対効果が最も高いのは「シミが肌の表面にあらわれる前段階(隠れシミ段階)での対策」と回答しました。次いで「シミが肌の表面にあらわれはじめた(薄いシミや1~2箇所目の眼に見えるシミができた状態)段階での初期ケア(44.0%)」、「シミがはっきり肌の表面にあらわれた後(濃いシミや3箇所以上の眼に見えるシミができた状態)の事後ケア(6.0%)」となり、美容皮膚科医はシミ対策は早期の予防が将来的なコストの削減に大きく寄与すると考えていることがわかりました。

また、隠れシミ対策においては日焼け止めなどのアウターケアに加え、93.0%の医師が食品やサプリメントなどの「内側からのケアが必要」であると回答しています。一方で、一般女性への調査では、71.0%が「インナーケアを行っていない」と回答し、多くの女性が隠れシミ対策を実践できていない現状が浮き彫りになりました。

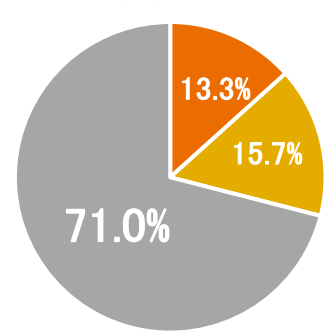
Q.シミの対策において、費用対効果が高いのは次のうちどれだと思いますか(美容皮膚科医,SA,n=100)



Q.隠れシミへの対策にあたってインナーケアはどの程度大切だと考えますか(美容皮膚科医,SA,n=100)



Q.現在あなたは隠れシミ対策としてインナーケアを行っていますか(一般女性,SA,n=300)

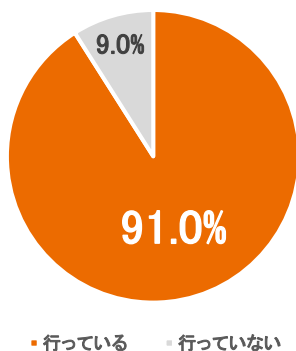


③美容皮膚科医の9割以上が隠れシミ対策として“インナーケア”を実施 8割以上が「抗酸化作用のある食材を使った料理を食べる」を推奨

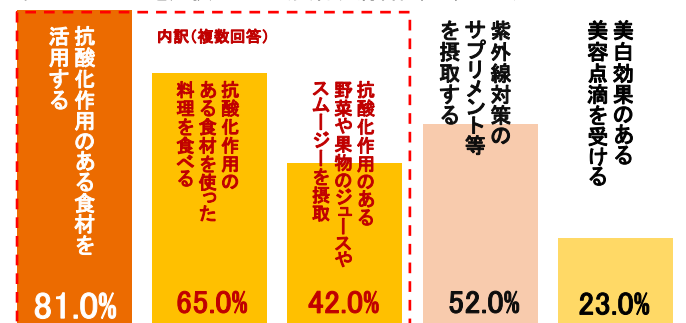
美容皮膚科医の91.0%が、隠れシミ対策として“インナーケア”を実践していることが明らかになりました。また隠れシミ対策として行っているインナーケアの方法について聞いたところ、「抗酸化作用のある食材を使った料理を食べる」と回答した医師が65.0%で最も多く、次いで「紫外線対策のサプリメント等を摂取する(52.0%)」、「抗酸化作用のある野菜や果物のジュースやスムージーを摂取する(42.0%)」という結果となりました。

また、「抗酸化作用のある食材を使った料理を食べる」「抗酸化作用のある野菜や果物のジュースやスムージーを摂取する」のどちらかを選んだ医師は81.0%に及び、抗酸化作用のある食材を活用したケアを推奨する医師は8割以上にのぼることがわかりました。抗酸化作用のある食材の摂取やジュース・スムージーを活用したインナーケアは、紫外線による肌ダメージを軽減するだけでなく、健康的な美肌作りにも役立つと考えられています。

Q.隠れシミ対策としてインナーケアを行なっていますか(美容皮膚科医,SA,n=100)



Q.あなた自身が隠れシミ対策として行なっているインナーケアについて、あてはまるものを選択ください(美容皮膚科医,MA,n=100)



④美容皮膚科医が隠れシミ対策としておすすめする野菜・果物TOP5、 全てがカロテノイドを豊富に含有！“β-カロテンが豊富な野菜”が4つランクイン

隠れシミ対策としておすすめの野菜・果物を聞いたところ、TOP5は全てが抗酸化成分のカロテノイドを豊富に含有する含む野菜という結果となり、第1位はリコピンが豊富な「トマト(49.0%)」となりました。第2位以降は「にんじん(44.0%)」、「ほうれん草(40.0%)」、「かぼちゃ(39.0%)」、「モロヘイヤ(37.0%)」と、“β-カロテン”が豊富な野菜が、ランキングTOP5のうち4つを占める結果となりました。「にんじん」「ほうれん草」「かぼちゃ」には、体内でビタミンAに変換される“β-カロテン”が豊富に含まれます。この“β-カロテン”の継続的な摂取はお肌のターンオーバーや紫外線によるダメージの軽減に効果があるとされています。(※3)
またβ-カロテンを含む野菜のうち、美容皮膚科医が特に推奨しているのは「にんじん」であることがわかりました。

隠れシミのケアは外側からのアプローチに加え、内側からの栄養補給を重視することで、より効果的な予防・改善が期待されます。

※3 カゴメ株式会社「<紫外線の夏 肌ダメージが気になる方に朗報！>カロテンが豊富な野菜・果実ミックスジュースの継続摂取により肌の奥の“隠れシミ”が減少することを確認」<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000012.000010752.html>

Q.隠れシミ対策においておすすめの野菜・果物を3つ教えてください。
(美容皮膚科医,MA,n=100)

1位	トマト(リコピンが豊富) 49.0%
2位	にんじん(β-カロテンが豊富) 44.0%
3位	ほうれん草(β-カロテンが豊富) 40.0%
4位	かぼちゃ(β-カロテンが豊富) 39.0%
5位	モロヘイヤ(β-カロテンが豊富) 37.0%

管理栄養士 麻生れいみ氏が推奨するβカロテンの摂取方法&レシピ紹介

緑黄色野菜や果物に含まれる天然の色素のβ-カロテンは、隠れシミ予防効果が期待される成分として注目されています。これは、主にβ-カロテンが持つ強力な抗酸化作用によるものです。紫外線を浴びると、肌の細胞で活性酸素が発生し、これがメラニン生成を刺激してシミの原因になります。β-カロテンは、この活性酸素を無害化する働きを持ち、メラニン生成を抑制します。

また、β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、肌の健康を保つ重要な役割を果たします。ビタミンAは肌の新陳代謝を促進し、古い角質と共にメラニンを含む細胞を排出することで、お肌のターンオーバーが促進され、メラニン色素の蓄積を防ぐ働きがあります。これらの特性により、β-カロテンは隠れシミ予防だけでなく、美肌を保つサポートも行います。今回、皆様にβ-カロテンの効果的な摂取方法と、美容皮膚科医の方がおすすめした野菜・果物を使ったスムージーのレシピをご紹介します。

β-カロテンの効果的な摂取方法

■食材からの摂取

β-カロテンを豊富に含む食材には、以下のようなものがあります。

にんじん	:特にβ-カロテンの含有量が多い代表的な食材です。
カボチャ	:ビタミンEも含み、複合的な抗酸化作用が期待できます。(※4,5)
ほうれん草やケール	:ビタミンCも豊富で、複合的な抗酸化作用が期待できます。(※4,5)

これらの食材を日常的に取り入れることで、効率よくβ-カロテンを摂取できます。

■吸収率を高める調理法

①加熱する

β-カロテンは、野菜の細胞壁内に閉じ込められています。加熱することで細胞壁が壊れ、成分が溶け出しやすくなります。例えば、にんじんやかぼちゃを蒸したり茹でたりすると、吸収率が向上します。ただし、長時間の加熱はビタミンCなど他の栄養素が減少する可能性があるため、短時間での加熱がおすすめです。



②細かく砕く

ミキサーやフードプロセッサーでピューレ状にすることで、細胞壁が破壊され、β-カロテンが効率よく吸収されます。スムージーやスープに加工することで、簡単に摂取できます。

③油と組み合わせる

β-カロテンは脂溶性のため、油と一緒に摂取することで吸収率がさらに高まります。オリーブオイルで炒めたり、スープに少量の油を加えたりするのがおすすめです。



■「得意分野」を知って、抗酸化物質を組み合わせる

抗酸化物質が消去する「活性酸素」は、主に4種類あります。中でも、お肌の大敵とされる紫外線により主に発生するのは、「一重項酸素」です。(※6)

この「一重項酸素」は、「活性酸素」の中でも酸化力が高いのですが、体内の抗酸化酵素によって消去することができません。(※6.7)

そのため、食事によってβ-カロテンやリコピンなどのカロテノイドなどの抗酸化物質を取り入れて消去する必要があります。(※7)

ビタミンCは活性酸素全般に作用しますが、β-カロテンは、この「一重項酸素」の消去がビタミンCよりも得意であると考えられています。(※7.8)

このように、抗酸化物質によって「得意分野」が異なるため、その特徴を知って、抗酸化物質を組み合わせることで摂取することがおすすめです。

※4 文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html

※5 抗酸化ビタミンによる脂質酸化反応の抑制 https://www.jstage.jst.go.jp/article/eiyogakuzasshi/1941/51/3/51_3_115/pdf

※6 生体における一重項酸素の生成と消去—酸化ストレスとの関わりを考える— https://www.jstage.jst.go.jp/article/vso/90/11/90_525/_pdf/-char/ja

※7 河野雅弘、小澤俊彦、大倉一郎(2019). 抗酸化科学—酸化ストレスのしくみ・評価法・予防医学への展開—. (株)化学同人

※8 食品の抗酸化能—一重項酸素消去活性評価法(SOAC法)の開発 https://www.jstage.jst.go.jp/article/oleoscience/13/8/13_371/_pdf/-char/ja

β-カロテンをお手軽に摂取！簡単スムージーレシピ紹介

■にんじんのスムージー

材料(1人分)

- ・水 100ml
- ・にんじん 30g
- ・ミニトマト 3個
- ・レモン汁 大さじ1
- ・はちみつ、オリーブオイル お好みで

作り方

1. にんじんは皮をむき、適当な大きさに切り、ミニトマトはヘタをとっておきます。
2. ミキサーに、にんじん、ミニトマト、レモン汁、水を入れます。
3. 滑らかになるまで、ミキサーにかけます。
4. お好みではちみつを加えて、さらに混ぜます。
5. グラスに注ぎ、オリーブオイルを加えて完成です。



栄養ポイント

β-カロテンがたっぷり含まれるにんじんに、リコピンが豊富なトマト、そしてビタミンCを多く含むレモンを組み合わせ、爽やかで飲みやすいスムージーです。これらの栄養成分は、いずれも強力な抗酸化作用を持ち、紫外線やストレスによる肌ダメージを軽減します。さらに、お好みでオリーブオイルを少量垂らすと、β-カロテンの吸収率が上がり、より効果的に栄養を摂取できます。

麻生れいみ氏

管理栄養士・料理研究家

東京医療保健大学大学院医療保健学研究科医療栄養学領域修了。慶應義塾大学SFC研究所 食・フードサイエンス&テクノロジー共同研究機構メンバー。著書は『麻生れいみ式ロカボダイエット』(ワニブックス)、『一皿でしっかり栄養がとれる！70歳からの1人分レンチンおかず』(PHP研究所)などすでに28冊に及ぶ。ベストセラーも多数。



にんじんの“隠れシミ”予防効果を、あざやか生活研究所 HPで公開中！

■にんじんの隠れシミ予防効果！

紫外線を浴びると、肌の奥にシミの元となる「隠れシミ」が生まれます。この隠れシミを予防してくれるのが、にんじんなどの緑黄色野菜に豊富に含まれるβ-カロテンです。β-カロテンは、強力な抗酸化作用で肌の酸化を防ぎ、シミの発生を抑える効果が期待できます。

β-カロテンを効率よく摂るためには、加熱したり、油と一緒に調理したりすることがおすすめです。にんじんやほうれん草など、彩りの良い野菜を積極的に食事に取り入れることで、内側から美肌をサポートできます。研究でも、β-カロテンを摂取したグループは、シミができにくい状態に改善されたという結果が出ています。



詳細はこちら

<https://www.kagome.co.jp/company/nutrition-health/azayakaseikatsu/detail/01/>

■野菜ジュースでβ-カロテンの吸収率が1.5倍に！

野菜ジュースに対して、生野菜と比べると栄養成分が減少してしまうというイメージを持っている人も多いかもしれません。確かに、野菜ジュースにする過程で減少してしまう成分もありますが、成分によっては全くならないものや、中には野菜ジュースにすることで逆に吸収率が高まる栄養素があることが分かっています。特に、リコピンは約3.8倍、β-カロテンは約1.5倍も吸収率が高まるという研究結果も出ています。

なぜなら、加熱と粉碎によって細胞壁が壊れるため。野菜には肉や野菜などの動物細胞にはない強固な細胞壁があるため、ジュースなどの加工品にしたほうが栄養吸収率が高くなるのです。

日常の食事で野菜をバランス良く摂取し、野菜不足を補う一手段として野菜ジュースを摂取するのがおすすめです。

詳細はこちら

<https://www.kagome.co.jp/company/nutrition-health/azayakaseikatsu/detail/15/>

※ジュースにすることで吸収率が上がる栄養素には、リコピン・β-カロテンなどがあります。
※野菜加工品は原料野菜の全成分を含むものではありません。野菜は加工によって失われる成分もあります。

