

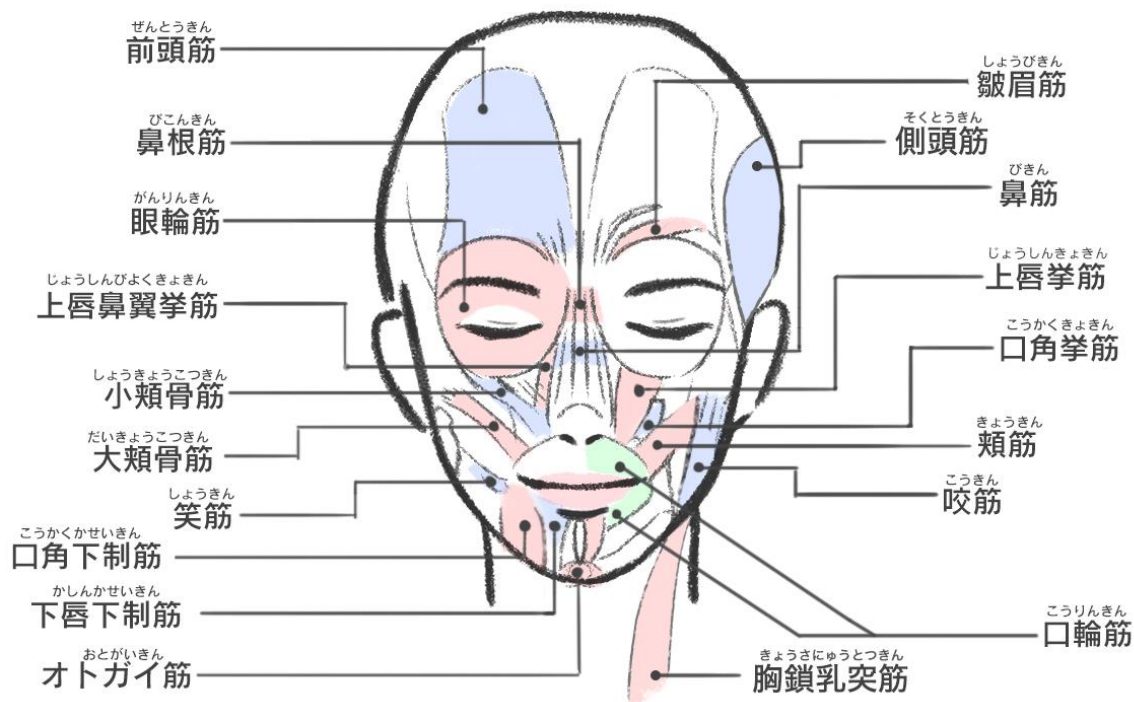
表情筋研究所「表情筋実態調査 2023」

鍛えたい表情筋は 3 年連続で口周りの口輪筋（こうりんきん）が 1 位に

自身の見た目に最も気を遣っているのは「20 代男性」！？ 2024 年の美容抱負も大公開

ヤーマン株式会社（代表取締役社長：山崎貴三代、所在地：東京都江東区）は、美容機器専門メーカーとして研究・開発する中で培ってきた表情筋研究をベースに、2020 年 10 月に『表情筋研究所』プロジェクトを発足。磨き上げてきた高次元の「テクノロジー」と、先端美容研究によって辿り着いた確かな「サイエンス」の双方をあわせ持った独自の視点で、美を深層から科学する『表情筋研究所』ラボを 2022 年に開設しました。2023 年は研究スペースを約 2 倍に拡大、新たな研究機材の投入で美容技術*のイノベーションを加速。新市場創生の礎となる研究開発のプラットフォームとしての体制を強化し、新しい美のカチをお届けしていきます。

長いマスク生活も終えて、人との接触回数が増えた今年も、男女共に美容意識が高まった方が多いのではないのでしょうか。表情筋研究所が毎年調査している「表情筋実態調査」では、20 代～50 代の男女 400 名を対象に、毎年恒例の表情筋への意識に加え、顔のお悩みや 2024 年の美容抱負を調査いたしました。



■ 調査サマリー

✓ 顔のお悩み TOP3 は「シミ」、「毛穴」、「シワ」という結果に

1 位「シミ」38.3%、2 位「毛穴」34.5%、3 位「シワ」28.8%という結果に。特に 50 代では約 2 人に 1 人が「シミ」、「たるみ」、「シワ」と回答しています。

✓ 一番鍛えたい表情筋は 3 年連続で「口輪筋（こつりんきん）」が 1 位殿堂入り！

鍛えたい表情筋は 3 年連続で第 1 位が「口輪筋」24.0%。2 位は、「頬まわり（大・小頬骨筋）」13.8%、3 位は、「目もと（眼輪筋）」13.3%という結果になりました。

✓ 自身の見た目に気を遣っているのは各年代の女性を抑え、「20 代男性」が最も多いという結果に

「ご自身の見た目に気を遣っていますか。」といった質問に対し、「気を遣っている」の回答が一番多かったのは、各年代の女性を抑え、「20 代男性」（28.0%）という結果に。続いて、20 代女性（26.0%）と若年層の意識が高いことがわかりました。

✓ 最も「加工する」世代 20 代が写真を加工する場所は「目」と「輪郭」

写真を加工する方に、加工を施す場所を質問したところ、TOP3 は、「目」（51.6%）、「肌のトーン」（44.0%）、「輪郭」（37.4%）。最も加工する人が多い 20 代の回答をピックアップすると 1 位は変わらず「目」（58.0%）ですが、2 位が僅差で「輪郭」（53.0%）という結果になりました。

【調査概要】 調査方法：インターネット、調査期間：2023 年 11 月実施、調査対象：400 人（20～50 代男女、各 50 サンプル）

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、【ヤーマン株式会社 表情筋研究所調べ】とご明記ください。

■ 調査結果

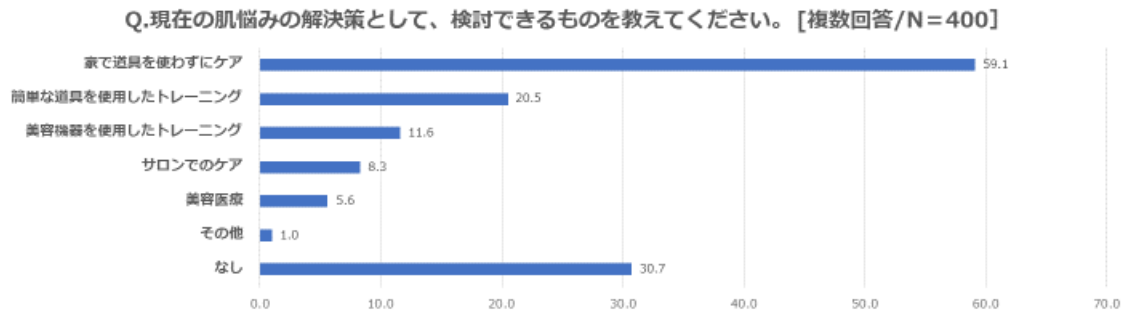
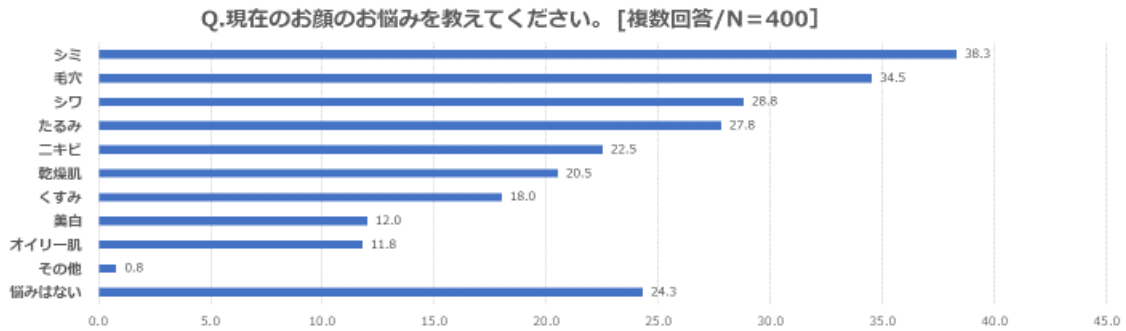
● 表情筋への理解度は、昨年に比べ、10 ポイントアップ

「顔のたるみやしわ、ほうれい線の大きな要因として表情筋の衰えがあることをご存知ですか」という質問に対しては、約 6 割（59.8%）の方が知っていると答え、昨年（49.3%）に比べて、10%ほど増えたことがわかりました。昨今表情筋への意識が、上がっていることが見受けられます。

● 顔のお悩み TOP3 は「シミ」、「毛穴」、「シワ」という結果に

現在の顔のお悩み TOP3 は 1 位「シミ」38.3%、2 位「毛穴」34.5%、3 位「シワ」28.8%という結果に。

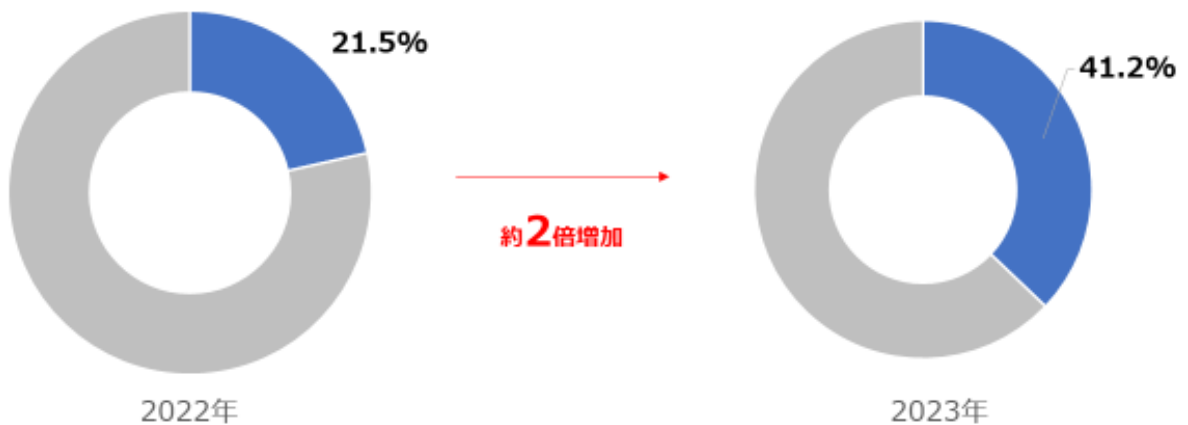
特に 50 代では約 2 人に 1 人が「シミ」、「たるみ」、「シワ」と回答。40 代と比較すると回答率がぐんと上がるため、40 代から 50 代にかけて肌悩みが変化する時期と考えられます。そして、約 6 割の方が肌の悩みを自宅でのケアで解決しようとしていることが明らかになりました（59.1%）。



●表情筋ケアをしている人が増加

表情筋を鍛える・ケアをしている方は、41.2%。昨年と比較すると表情筋をケアしている方は約2倍になっていることが分かりました。ノーマスク生活となり人と接する機会が増えたため、日常的にご自身の表情を気にする方が増えているのかもしれませんが。ケアの方法は半分以上が「家で道具を使わずにケア」と回答。手軽にケアできるマッサージやストレッチが人気のようです。

Q.あなたは、表情筋を鍛えてる、もしくはケアをしていますか。[複数回答/N=400]



Q. 表情筋を鍛えてる、もしくはケアしている方へ
ケア方法としてあてはまるものを全てお選びください。[複数回答/N=400]

家で道具を使わずにケア	24.3%
簡単な道具を使用したトレーニング	6.5%
美容機器を使用したトレーニング	5.3%
サロンでのケア	3.3%
美容医療	1.0%
その他	8.0%
まったく何もしていない	69.8%

●一番鍛えたい表情筋 TOP3

一番鍛えたい表情筋については、TOP3 は、3年連続、第1位「口回り（口輪筋）」、第2位「お顔の頬まわり（大・小頬骨筋）」、第3位「目もと（眼輪筋）」。やはり印象に大きく影響する、顔の下半分への意識が高いことがうかがえます。

コロナ禍でマスク生活だった2021年、マスクを外しはじめた2022年、そしてノーマスクの日常に完全に戻ったと言える2023年、いずれもTOP3に変動はありませんでした。昨年はwithマスクの観点からマスクを取った時の口元を気にする人が多くいましたが、今年はノーマスク生活により粘膜リップが人気になるなど、久しぶりのリップを楽しむメイクがトレンドとなり口もとに気を遣う女性が増えたと予想が出来ます。

Q.あなたが、気になる筋肉や部分、鍛えたい表情筋はどれですか。
一番鍛えたい部分として一つお選びください。【単一回答/N=400】

	表情筋	2023年	2022年	2021年
第1位	口回り（口輪筋）	24.0%	26.3%	22.8%
第2位	頬まわり（大・小頬骨筋）	13.8%	13.0%	18.5%
第3位	目もと（眼輪筋）	13.3%	11.5%	14.3%

●表情に関して、過去パートナー（もしくは親しい方）に言われてショックだったエピソード

マスク着用の機会が減り、表情が見えるようになった2023年。今回は、表情に関しパートナーもしくは親しい方から言われてショックだったエピソードを募集しました。「怒っている」「疲れている」ように見えるという、ご自身の感覚と見た目が異なっていたお話が特に多く寄せられました。鍛えたい筋肉で上位にあがった「口輪筋」「眼輪筋」が無意識のうちに衰えてしまっていることで、表情が乏しくなっているのかもしれない。

Q.あなたの表情に関して、過去パートナー（もしくは親しい方）に言われてショックだったエピソードを教えてください。【抜粋】

「笑顔が暗いと言われたことがある（30代男性）」

「眠たそうといわれた（30代男性）」

「昔の写真を見たときに「若いなー」と言われた（30代女性）」

「元気な時に疲れていないかと心配されたこと（40代男性）」

「マスクを取ったら老けたねと言われたこと（40代男性）」

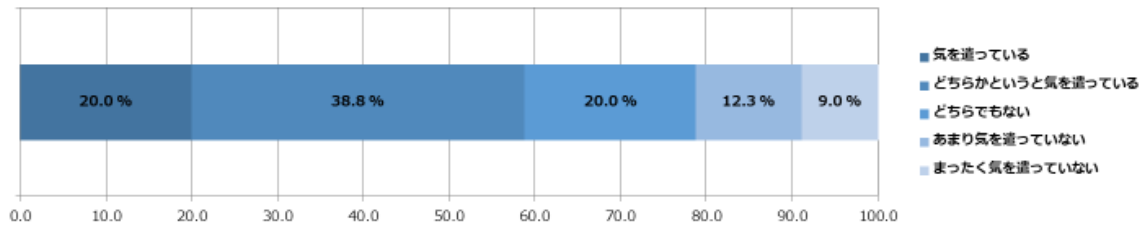
「真顔でいただけなのに怒ってる？と聞かれたこと（40代女性）」

「えくぼがシワになってる（50代女性）」

●自身の見た目への気遣いについて

「ご自身の見た目に気を遣っていますか。」といった質問に対し、「気を遣っている」の回答が一番多かったのは、各年代の女性を抑え、「20代男性」（28.0%）、次いで20代女性（26.0%）、50代女性（22.0%）という結果に。男性の美容意識の向上については、近年は韓国の男性アイドルグループのブームから、ヘアスタイルやファッションだけでなく美容の観点でも影響を受けている可能性も考えられます。

Q.あなたは、ご自身の見た目に気を遣っていますか。【単一回答/N=400】



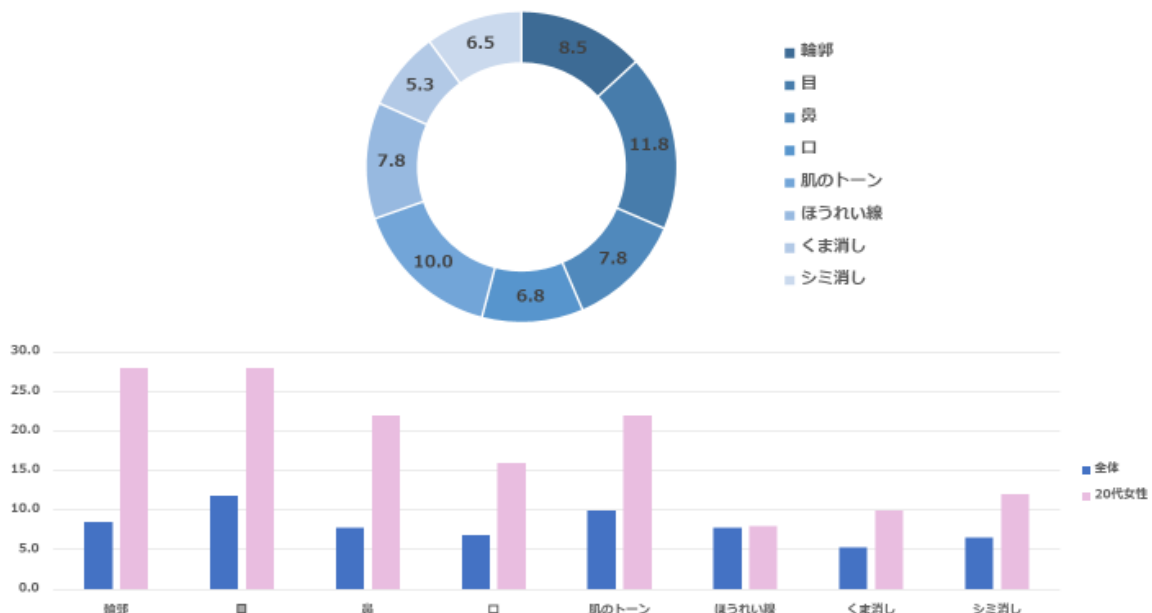
		気遣っている	どちらかというと気を遣っている	どちらでもない	あまり気を遣っていない	まったく気を遣っていない
男性	20代	28.0	28.0	16.0	10.0	18.0
	30代	18.0	28.0	34.0	8.0	12.0
	40代	14.0	34.0	12.0	24.0	16.0
	50代	18.0	30.0	18.0	24.0	10.0
女性	20代	26.0	30.0	16.0	18.0	10.0
	30代	14.0	46.0	30.0	6.0	4.0
	40代	20.0	58.0	16.0	6.0	0.0
	50代	22.0	56.0	18.0	2.0	2.0

●写真の「加工」ポイント

昨今スタンダードになっている写真加工。加工をする方（91人）に対し、ご自身の顔が写る写真を撮る際に、どこを加工するかを調査したところ、全体では第1位は「目」（51.6%）、「肌のトーン」（44%）、「輪郭」（37.4%）という結果になりました。最も加工する年代である20代の回答をピックアップすると1位は全体と変わらず「目」（58.0%）でしたが、2位が僅差で「輪郭」（53.0%）、さらに、20代女性の1位は同率で「目」と「輪郭」という結果になりました。小顔ケアをしている著名人やインフルエンサーの影響により、20代の「輪郭」への注目度は上がっていると考えられます。

●あなたの2024年の美容抱負は？

Q. スマートフォンでご自身のお顔が写る写真を撮る際の加工場所を教えてください。【複数回答/N=91】



表情筋研究所では、2024年の美容にまつわる抱負を募集。「毎日●●する」や気になっていたことに初挑戦する、若さを保つ、という宣言が多く、男女関係なく具体的な目標や強い意志表示が寄せられました。さらに美容医療など、より積極的なケアをあげられる方も散見されました。

Q. 2024年に向け、顔にまつわる美容の抱負を教えてください。【抜粋】

「ほくろのレーザー治療（20代男性）」

「シミをいつかは消したいと思っているので、来年したい（20代女性）」

「毎日トレーニングをする（30代男性）」

「若々しさはできるだけ維持したい（30代男性）」

「お顔の筋肉のトレーニングをする（30代女性）」

「美顔器を買ってみたい（50代女性）」

■まとめ

3年目となる「表情筋実態調査」では、表情筋への理解度・意識が上がっており、トレーニングをしている方も増加傾向にありました。中でも注目したいポイントとして、男性の回答からも自身の見た目への意識の高さが見受けられたり、美容医療を検討していたりする回答が多くあり、近年のメンズ美容の盛り上がりも数字としても顕著に表れた結果となりました。

また昨今、何かと話題になる写真の加工。加工をしている人は、やはり若い人に多い傾向がありましたが、年齢ごとのお悩みに沿って加工するポイントにも違いが生まれていました。加工ポイントの1位は全年代ともに「目」という結果になりましたが、「一番鍛えたい表情筋は？」という質問項目で「目もと（眼輪筋）」は第3位。加工で修正をしたい箇所と、鍛えたい箇所にギャップが生じており、「眼輪筋のトレーニング＝目力アップに繋がる」という理解がまだまだ進んでいないという現状も明らかになりました。近年の健康意識の向上を受けておすすめしたい表情筋トレーニングは、鍛えたい表情筋3年連続1位の「口回り（口輪筋）」です。多くの方はほうれい線ケアのイメージが強い口輪筋ですが、口輪筋の衰えは目もとや頬のたるみはもちろんのこと、滑舌が悪くなるうえに飲み込む力が弱まって誤嚥しやすくなるなど、実は健康面での影響も非常に大きいことでも知られています。

来年の美容に関する抱負に関しては、男女年齢関係なく、「若々しくいたい」という回答が多く、そのために「毎日のケアをこつこつ頑張る」、「美顔器や美容医療など新しい挑戦をする」という積極的なケアへのチャレンジ宣言も見受けられました。

『表情筋研究所』サイトでは、手軽に始められる簡単な表情筋エクササイズの方法もご紹介しています。ぜひ日ごろのトレーニングの参考にしてみてはいかがでしょうか。

✓ 表情筋トレーニング、なにからはじめればいいのかという方に。「表情筋トレーナーが伝授！「自然で美しい笑顔」をつくる表情筋エクササイズ」：<https://www.hyojo-science.com/knowledge/03/>

■『表情筋研究所』とは

表情筋研究所



磨き上げてきた高次元の「テクノロジー」と、先端美容研究によって辿り着いた確かな「サイエンス」。その双方をあわせ持った独自の視点で、美を深層から科学する、ヤーマンの「表情筋研究所」。ここから、新しい美のカたちをお届けします。

『表情筋研究所』公式サイト：<https://www.hyojo-science.com/>

※ここでいう美容技術とは、医療も含めたすべての美容分野で適用・研究されているもので、作用や効果はすべてが家庭用美容機器に当てはまるものではありません。家庭用美容機器はこの原理・原則の一部を家庭用向けに応用するための研究開発が行われています。

※発表日現在の情報となります。最新の情報と異なる場合がございますのでご了承ください。

【誌面掲載用クレジット】

ヤーマン 0120-776-282 東京都江東区東陽 2-4-2 新宮ビル

『表情筋研究所』公式サイト：<https://www.hyojo-science.com/>

【本件に関する報道関係のお問合せ先】

ヤーマン株式会社 ブランド戦略本部 PR 井上雅代、近藤あさひ、島田京代

TEL : 03-5665-7336 FAX:03-5665-7342 E-MAIL : pr@ya-man.com