

保湿ケアの盲点とは？肌を潤すインナーケア、女性約200人に聞いた 肌の乾燥と『インナーケア』の実態調査

～肌を内側から潤すおすすめのインナーケアも紹介～

■連日の猛暑と長引く残暑 今年は特に紫外線による肌ダメージに注意

気象庁は、今夏（6～8月）の日本国内の平均気温は平年より1.76度高く、昨年の夏と並んで過去最高となったと発表しました。連日の猛暑と長引く残暑により、紫外線ダメージを受けた肌はバリア機能が低下した状態です。その状態で適切なケアをせず放置してしまうと、冬にかけての気温・湿度の低下による乾燥によってターンオーバーが乱れ、肌状態がさらに悪化してしまいます。

還元型コエンザイム Q10 は、「健康な女性の肌の潤いを保つのに役立つ」ことが新たに報告されました。そこで今回、還元型コエンザイム Q10PR 事務局は、女性約200名を対象に「肌の乾燥とインナーケアのアンケート調査※1」を実施しました。調査結果や、肌の乾燥対策としてのインナーケアの重要性、肌の乾燥対策としてオススメのインナーケアについて解説します。

※1：インターネットアンケート/還元型コエンザイム Q10 PR 事務局調べ（クロス・マーケティング QiQUMO を利用した調査）詳細は P4 参照

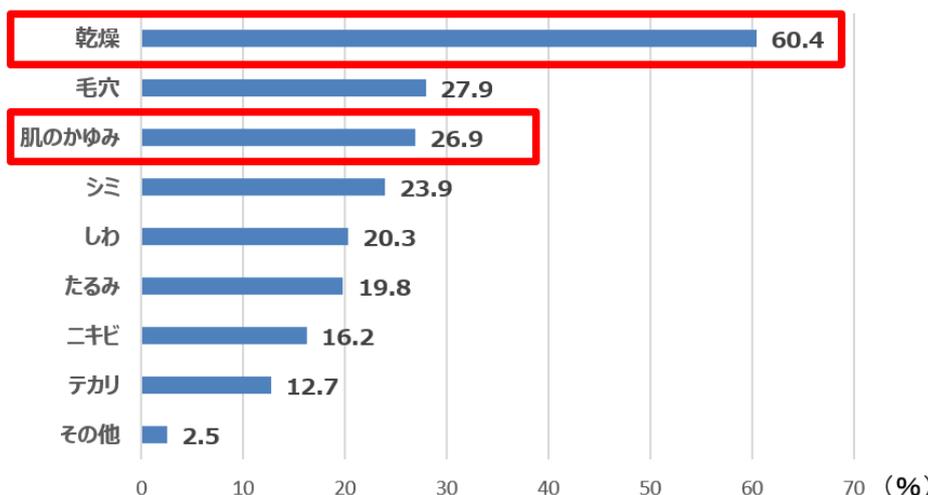
サマリー

- ・秋～冬にかけての肌悩み1位は乾燥。女性の約6割が悩んでいる。
- ・肌の乾燥への対策として「保湿ケア」や「紫外線対策」が多い一方で、サプリメント摂取は最下位。インナーケアをしている人は少ないことが明らかに
- ・肌の乾燥対策としてインナーケアもとても重要。オススメのインナーケアを専門家が解説します。

■秋～冬にかけての肌悩み一位は「乾燥」

秋～冬にかけての肌悩みを聞いたところ、「乾燥（60.4%）」が最も多く、約6割の女性が悩んでいることが明らかになりました。また、「肌のかゆみ」と答えた人が約27%もあり、肌の乾燥に付随して起こる肌悩みに悩んでいる人も一定数いることがわかります。

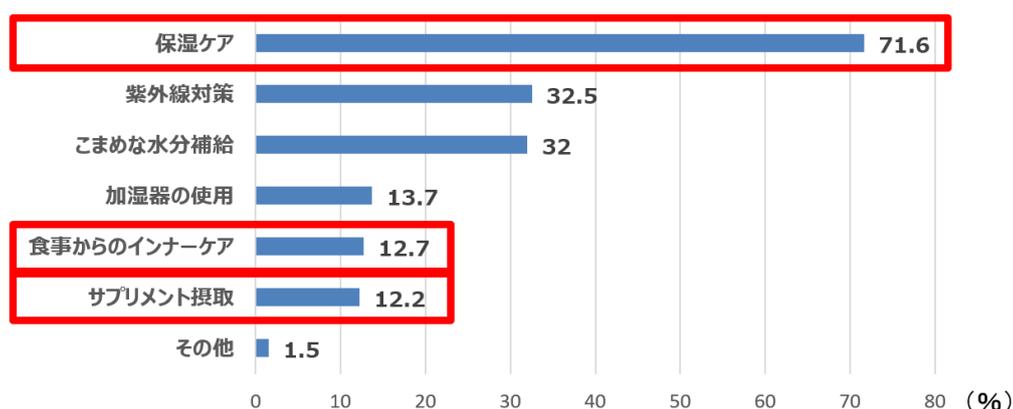
Q.秋～冬にかけての肌の悩みは何ですか？（複数回答/N=197）



■肌の乾燥対策としてインナーケアを取り入れている女性はわずか約 1 割 乾燥肌対策としては「サプリメント摂取」は最下位の結果に

次に肌の乾燥肌対策として行っていることを尋ねたところ、「保湿ケア(71.6%)」が1位となり、女性の約7割が肌の乾燥対策として保湿ケアを行っていることがわかりました。また、「こまめな水分補給」をしている人は女性の約3割いる一方で、食事やサプリメント摂取によるインナーケアをしている人はそれぞれ約1割にとどまりました。これらのことから、肌の乾燥対策として、スキンケア等の保湿ケアが主流である一方で、水分補給以外のインナーケアはあまり取り入れられていないということがわかります。

Q,秋～冬の乾燥肌対策として行っていることは何ですか？（複数回答/N=197）



ヘルスフード(健康に貢献する食品)の専門家によると…

■肌の乾燥対策として、スキンケアだけでなく体の内側からのアプローチも重要

肌の乾燥は、肌から水分が失われることによって起こります。肌の保湿力を高め、水分の蒸発を防ぐことが、肌の健康につながります。化粧品での保湿は、肌の表皮に働きかけ水分の蒸発を防いだり、蒸発してしまった水分を一時的に外から補給することができます。しかし、肌の真皮層にアプローチすることは出来ません。そのため、肌の水分量を上げるには、肌の外側からのスキンケアに加え、食事やサプリメント、生活習慣など、内側からアプローチすることも重要です。

■肌の乾燥対策としてオススメのインナーケアは

「サプリメント」の摂取と、それらの栄養素を体の隅々に運んでくれる「血流」がカギ！

①「コラーゲン」 肌の水分量アップにダイレクトに作用する

コラーゲンは、肌や骨などの身体のあらゆる部分に存在するたんぱく質で、水分を保持する作用があります。台風の時でもみずみずしい竹は折れないと言われるように、水分を保つ働きによりあらゆる組織の柔軟性を担保しています。

ではコラーゲンは、食事やサプリメントの摂取により体内に入るとどのように肌に作用するのでしょうか。実は、「ヒドロキシプロリン」というアミノ酸に分解され、血液に吸収されます。ヒドロキシプロリンには、角層の水分量を上げる作用が認められており、これが肌の水分量アップにつながるのです。

コラーゲンが含まれる食材：豚肉、グミ、鶏の皮、手羽先など



②「還元型コエンザイム Q10」 抗酸化作用で肌本来のバリア機能を保つ

肌が乾燥するの原因の一つに、酸化ストレスによって皮膚のバリア機能が低下することが挙げられます。酸化ストレスは、紫外線ダメージや疲労、睡眠不足、ストレスなどによって引き起こされるますが、抗酸化作用を持つ還元型コエンザイム Q10 は、肌のバリア機能をサポートし、肌の水分量を保持します。還元型コエンザイム Q10 は、牛肉やいわしなどの食品にも含まれますが、配合量が少ないのでサプリメントで補うのがおすすめです。



③「血流」 栄養や酸素を体の隅々に運ぶ

肌には毛細血管が多く存在しており、毛細血管から栄養や酸素が届けられることでキメが整った健やかな肌になれることがわかっています。そこでポイントとなるのが、「血流」です。血流が悪ければ、毛細血管を通じて栄養や酸素を肌に届けることが出来ません。その為、こまめな運動をしたり、お風呂につかるなど、日常的に血流を上げる習慣を取り入れてみましょう。また、生姜やカプサイシン、EPA（青魚）など血流を上げる食材を食事に取り入れるのもオススメです。肌に直接塗るスキンケアとは異なるからこそ、「血流ケア」をセットで行うことでより効果的に作用させることができます。



■解説者プロフィール

早稲田大学ナノ・ライフ創新研究機構 規範科学総合研究所ヘルスフード科学部門 部門長 農学博士
矢澤 一良（やざわ かずなが）

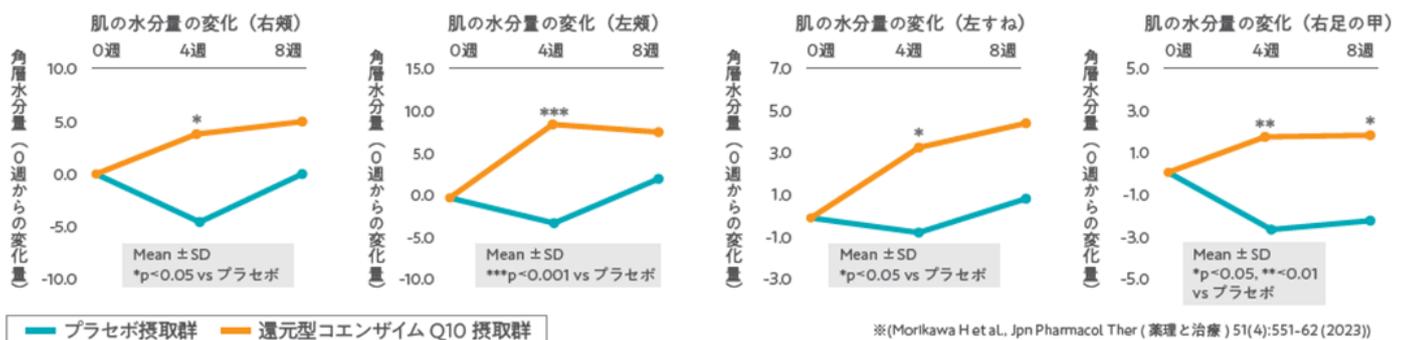


1972年京都大学工学部工業化学科卒業。2014年4月より現職。ヘルスフード科学、脂質栄養学、海洋微生物学、食品薬理学を専門とする。著書に『機能性おやつ』扶桑社（2012）等がある。サプリメントなどのヘルスフードの有効利用により国民の健康を高めることを目標とし、ヘルスフードによる「予防医学」の推進に取り組む。

■還元型コエンザイム Q10 の肌の乾燥への効果

お肌の潤い（水分量 UP） / 臨床試験の結果

肌の潤いがプラセボ群と比較して有意に改善！



※(Morikawa et al., Jpn Pharmacol Ther (薬理と治療) 51(4):551-62 (2023))

還元型コエンザイム Q10 は、**活動のエネルギー（ATP）の生産をサポート**をしている成分として知られています。私たちの体の中にも存在する成分の一つですが、**20代をピークに年齢とともに減少していく**と言われています。しかし一般的な食物には十分な量が含まれておらず、例えば 100mg のコエンザイム Q10 を摂取しようとする、コエンザイム Q10 を豊富に含む「いわし」でも約 16 匹も食べなければなりません。そのため、サプリメントで補ってあげるのがおすすめです。サプリメント等で補うことにより一過性のストレスを感じている方の睡眠の質向上※2、起床時の疲労感の軽減、一過性のストレスの軽減に役立つことがわかっています。

※2：ぐっすり眠れること、眠りが深いこと、睡眠中に目が覚めないことなど

また、還元型コエンザイム Q10 は、肌の乾燥の原因のひとつとなる**エネルギー不足と酸化ストレスにもアプローチし、肌の水分量をアップ**させることが新たに分かりました。加齢によるエストロゲンの低下やあらゆる老化に繋がる「活性酸素」の増加、紫外線の蓄積などの要因によって肌の新陳代謝が乱れ、さまざまな肌トラブルが発生します。還元型コエンザイム Q10 の基本的な機能である**活動のエネルギー（ATP）の生産を助ける作用**と、活性酸素から細胞を保護する**抗酸化作用**により、肌の乱れを整え、健康な女性の肌のうるおい（肌の水分量）の維持に役立つことがわかっています。

<報道関係者からのお問い合わせ先>
還元型コエンザイム Q10 PR 事務局（共同 PR 株式会社内）
Mail : kaneka-pr@kyodo-pr.co.jp
TEL : 080-2613-5302（岩本）
080-8906-6035（中島）、080-8072-4369（松尾）

インターネット調査概要

- 調査対象：全国の女性（197名）
- 調査期間：2024年9月16日
- 調査方法：インターネットアンケート／還元型コエンザイム Q10 PR 事務局調べ（QiQUMO を利用した調査）

【参考資料】還元型コエンザイム Q10 を配合する商品



カネカ食品株式会社より、『わたしのチカラ®「カネカ Q10®果実グミ」ジュニーピーチ味』を、機能性表示食品として9月24日（火）から販売中。本商品は、還元型コエンザイム Q10 を 100mg 配合した機能性表示食品です。カラダの中からやかさをサポートする還元型コエンザイム Q10 が、“肌”と“ストレス”にアプローチします。仕事や家事の合間の気分転換や、ほっと一息つきたい時など、日々の生活に取り入れやすい商品で、「肌の乾燥が気になる」「ストレスを感じやすい」方にお勧めです。全国のセブン-イレブンにて発売し*1、その後カネカオンラインショップやその他一般小売店で順次販売を開始する予定です。

【商品特徴】

- ・カネカ独自の素材である還元型コエンザイム Q10 を 100mg 配合し、「肌のうるおいを保つのに役立つ」「一時的なストレスの軽減に役立つ」2つの機能性表示を取得した商品です。
- ・国産白桃果汁を使用し、とろりとした果汁ジュレが入ったフルーティなグミで、果実のフレッシュさを感じていただける味わいです。



カネカユアヘルスケア株式会社より、「わたしのチカラ® BEAUTIFLY® (ビューティフライ)」を、機能性表示食品として10月1日（火）より販売中。本商品は、還元型コエンザイム Q10 100 mgに加え、アスタキサンチン 6 mg、ビタミン C100 mg（1日摂取目安量2粒中）を配合し、1年を通じてお肌のケアを心がけたい大人の女性のうるおいをサポートします。肌のうるおいが気になる、紫外線ケアに取り組みたい、内側から肌の保湿ケアをしたい、肌の乾燥に良い成分を効率的に摂りたいに方おススメです。

【商品特長】

- ・カネカ独自の素材である還元型コエンザイム Q10 を 2粒中に 100mg 配合。「健康な女性のお肌のうるおいを保つのに役立つ」機能性が報告されています。
- ・抗酸化作用を持つアスタキサンチン（機能性関与成分）、ビタミン C を配合しています。

【商品情報】

商品名	わたしのチカラ® カネカ Q10®果実グミ ジュニーピーチ味	わたしのチカラ® BEAUTIFLY® (ビューティフライ)
希望小売価格	198 円 (税抜) (税込 213.84 円) *2	4,537 円(税抜) (税込 4,900 円) *2
内容量	40g	33g (550mg×60 粒)
届け出表示	本品には還元型コエンザイム Q10 が含まれます。還元型コエンザイム Q10 には、健康な女性の肌のうるおいを保つのに役立つ機能や、一過性のストレスを感じている方の一時的なストレスの軽減に役立つ機能があることが報告されています。	本品には、還元型コエンザイム Q10 とアスタキサンチンが含まれます。還元型コエンザイム Q10 は、健康な女性の肌のうるおいを保つのに役立つことが報告されています。また、抗酸化作用を持つアスタキサンチンは、紫外線刺激から肌を保護するのを助ける機能性、紫外線を浴びた肌を乾燥から守り、肌のうるおいを守る機能性が報告されています。
サイト URL	https://www.kaneka.co.jp/q10kajitsu-gumi/	https://www.kaneka-yhc.co.jp/

*1.店舗によっては取扱いのない場合がございます。

*2.軽減税率対象商品につき、税込み価格は消費税 8%にて表示しております。