

## 30代～50代女性の6割以上が 「肌がきれいだと恋愛で積極的になれる」経験あり “見た目年齢”の判断要素、ダントツ1位は「肌」

### ～大人の恋愛と“見た目年齢”の判断基準に関する実態調査～

今回は還元型コエンザイム Q10PR 事務局において、30代～50代の女性520名を対象に「“見た目年齢”の判断基準と大人の恋愛に関する実態調査※1」を実施しました。30代～50代の女性はどのような点で人の見た目年齢を判断しているのか、また、どんなシーンで若く見られたいと思っているのか。さらに、バレンタインの時期に合わせて、パートナーとの関係や恋愛において外見や見た目年齢の重要性をどのように捉えているのかも調査しました。

※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 P6 参照

#### ＼30代～50代の女性520名が回答／ 調査結果サマリー

- ① 「若く見せたい」時は？…「デート」と回答した人はわずか15%  
TOP3は、「友達に会うとき」「初対面の人と会う時」「旧友と再会する時」
- ② 「恋愛やパートナーとの関係」において、普段から気にしていることの1位は「肌」。  
意外にも、「なにも気にしない」が約3割も
- ③ 6割以上の人「肌がきれいだと恋愛で積極的になれる」と思った経験あり
- ④ 人の「見た目年齢」を判断するのは「肌」がダントツ1位。特に「うるおいや艶」が重要
- ⑤ 「年齢より若く見える」と言われる人の秘訣は「肌ケア」と「睡眠」

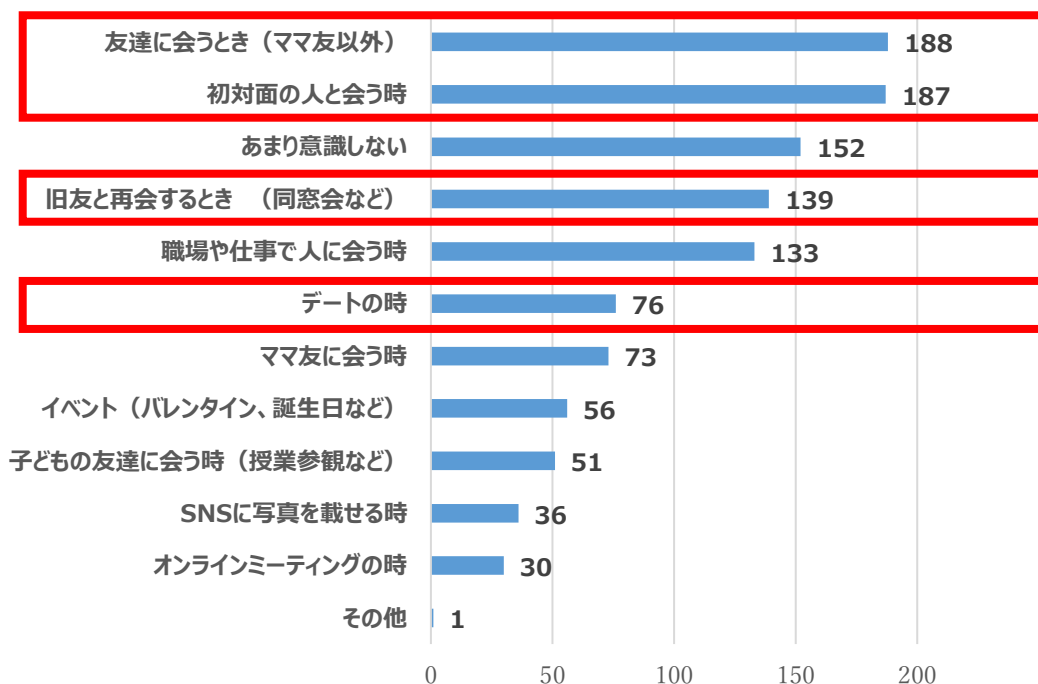
### <調査結果>

- ① 「若く見せたい」時は？…「デート」と回答した人はわずか15%  
TOP3は、「友達に会うとき」「初対面の人と会う時」「旧友と再会する時」

（アンケート結果は次のページ）若く見せたいと思うタイミングを聞いたところ、「友達に会うとき（ママ友以外）」（36.2%）と「初対面の人と会う時」（36%）が2トップとなりました。また、「旧友と再会するとき（同窓会など）」と答えた人は全体の26.7%なり、昔の知り合いと久しぶりに再会するときにも若く見せたい人が多いという結果になりました。

一方で「デートの時」と答えた人は全体の約15%で、恋人やパートナーとのデートでは、友達に会う時や初対面の人に会う時と比べ、見た目年齢はあまり気にしていないことがわかりました。

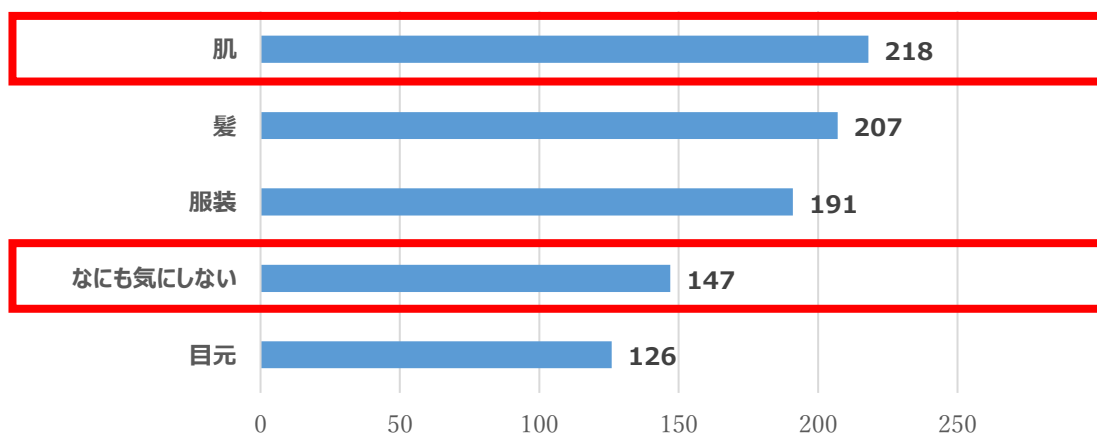
Q1、あなたが「見た目年齢」を若く見せたいと思うのはどんな時ですか？（複数回答選択式 N=520）



② 「恋愛やパートナーとの関係」において、普段から気にしていることの1位は「肌」。意外にも、「なにも気にしない」が約3割も

「恋愛やパートナーの関係において外見で気にしていること」を聞いたところ、全体の42%の人が「肌」と答えました。恋人やパートナーとの関係を良好に保つために、「肌」に気を使っている人が多い一方で、意外にも、全体の28.3%が「なにも気にしない」と答えました。

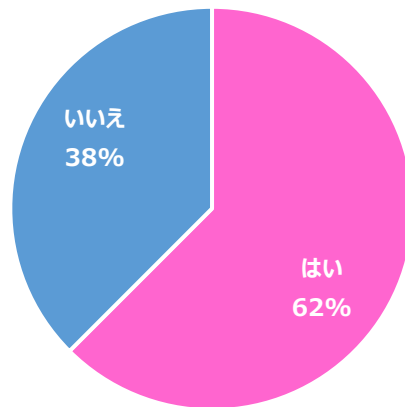
Q2、あなたが「恋愛やパートナーとの関係」において、下記の中で普段から気にしていることは何ですか？（複数回答選択式 N=520）



### ③ 6割以上の人が「肌がきれいだと恋愛で積極的になれる」と思った経験あり

62%の人が過去に、「肌がきれいだと恋愛で積極的になれる」と思ったことがあると答えています。恋愛関係において、肌のきれいさが自信になり、積極的なコミュニケーションに繋がることがうかがえます。

Q3、「肌がきれいだと恋愛で積極的になれる」と思った経験がありますか？（単回答選択式 N=520）



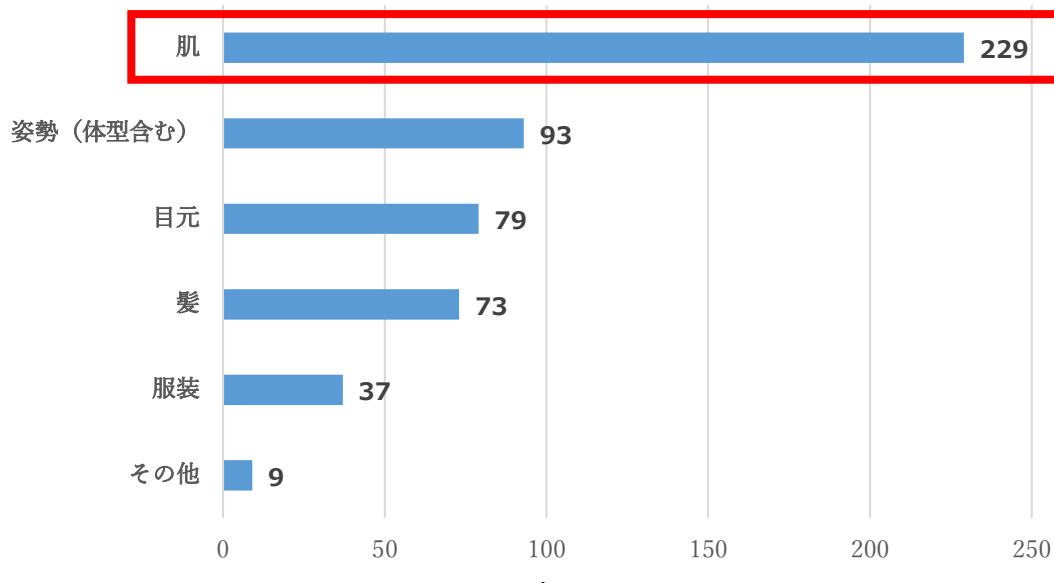
### ④ 人の「見た目年齢」を判断するのは「肌」がダントツ 1 位。

#### 特に「うるおいや艶」が重要

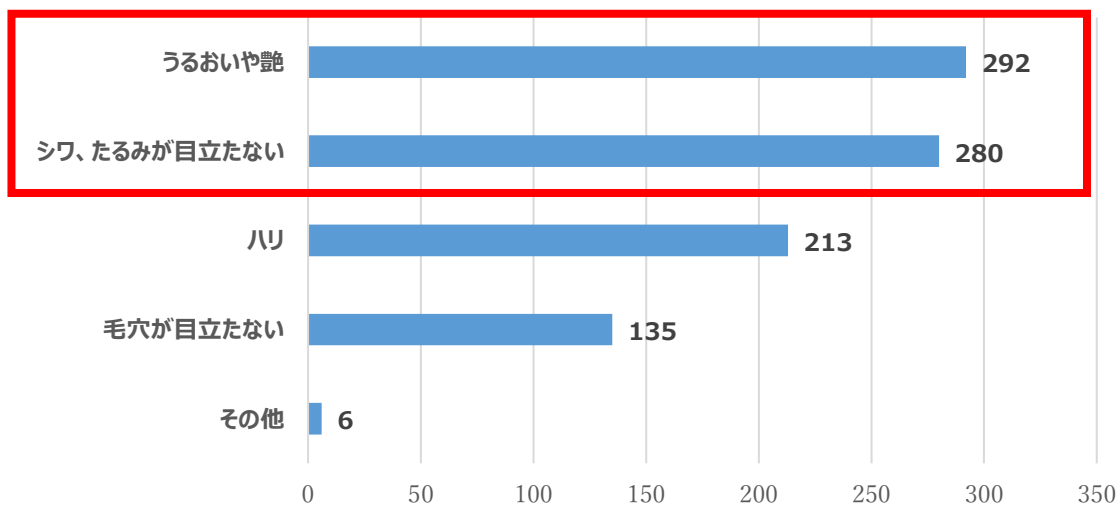
人の見た目年齢を判断する基準を聞いたところ、44%の人が「肌」と回答しており、見た目年齢の判断基準として「肌」が最も重要であることがわかります。続いて、「若々しく見える肌の状態」として、重要だと思うポイントを聞いたところ、「うるおいや艶」(56.2%)「シワ、たるみが目立たない」(53.8%)が2トップとなりました。

これらの結果から、見た目年齢を判断する要素となるのは「肌」で、中でも「うるおいや艶」の有無が重要であることがわかります。

Q4、あなたが人の「見た目年齢」を判断する際、最も注目するポイントはどこですか？（単回答選択式 N=520）



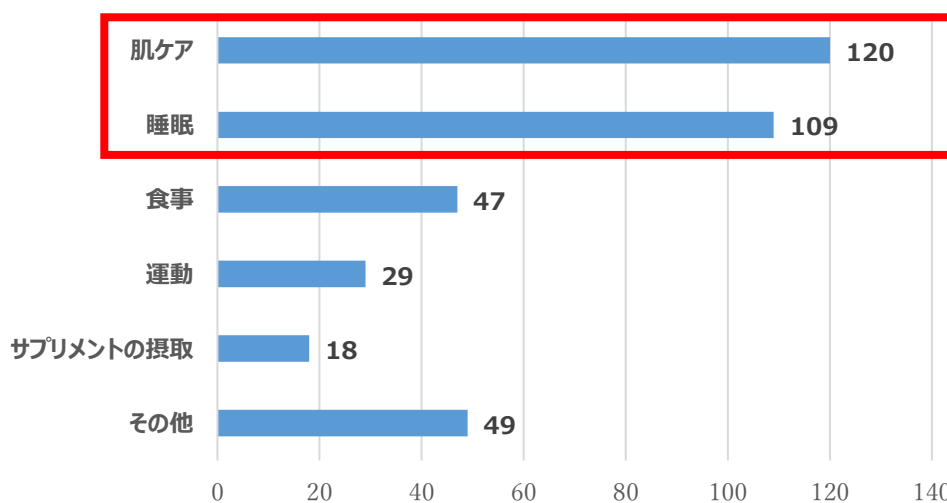
Q5、あなたが「若々しく見える肌の状態」として、重要だと思うポイントはどれですか？（複数回答選択式 N=520）



⑤ 「年齢より若く見える」と言われる人の秘訣は「肌ケア」と「睡眠」

年齢よりも若く見えると言われる人を対象に、その秘訣を聞いたところ、「肌ケア」（32.3%）と「睡眠」（29.3%）が2トップとなりました。また、「その他」の回答として、「気持ち」、「若い世代との交流」、「何事にも前向きに取り組むことによる自信」と答えた人もおり、生活習慣だけでなく、気の持ち方から若々しさを保っているという人もいました。

Q6、（「年齢より若く見える」と答えた人だけに質問）その秘訣を下記から一つ選ぶならどれですか？（単回答選択式 N=372 ※「年齢より若く見える」と言われない人を除いた数）



## <アンチエイジングや若々しさに重要な「肌」や「睡眠」へのアプローチが期待できる還元型コエンザイム Q10 とは>

還元型コエンザイム Q10 は、**活動のエネルギー（ATP）の生産をサポートしている成分**として知られています。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。**

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。

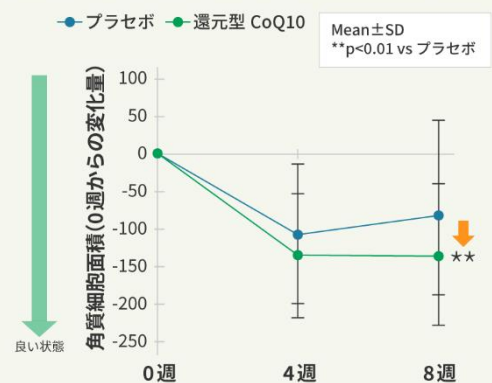
※2：ぐっすり眠れること、眠りが深いこと、睡眠中に目が覚めないことなど

### ■新たにわかった美肌効果（①ターンオーバーの改善、②うるおいの改善）

上記に述べた「ストレス」「疲労感」「睡眠」へのアプローチに加え、健康な女性が還元型コエンザイム Q10 (CoQ10) を経口摂取すると、**肌のターンオーバーに作用し、更に皮膚の表皮にある角質の水分量が増える**ことが 2023 年の論文で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ターンオーバーが乱れ、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 は、そ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、健康な女性の**肌のターンオーバーや肌のうるおい（肌の水分量）の維持に役立ちます。**

肌のターンオーバーの変化(角層細胞面積の変化)

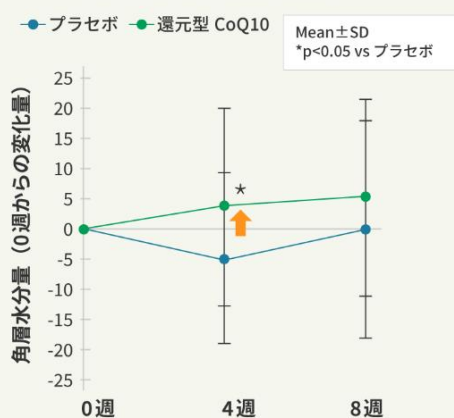


解析対象者数  
 ●還元型 CoQ10 群 44 名 (47.5 ± 6.9 歳)  
 ●プラセボ群 38 名 (48.7 ± 6.9 歳)

#### <試験結果① 肌のターンオーバーの改善>

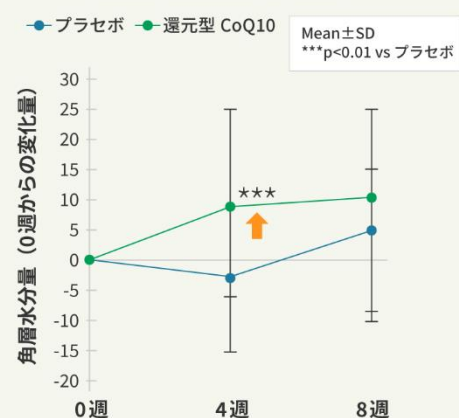
- 被験者 肌の不調(※3)を自覚している健康日本人女性
  - 食品 還元型 CoQ10 群(100mg/日) またはプラセボ 8 週間摂取
- ※代表的なグラフを抜粋

肌の水分量の変化(右頬)



解析対象者数  
 ●還元型 CoQ10 群 44 名 ●プラセボ群 38 名

肌の水分量の変化(左頬)



解析対象者数  
 ●還元型 CoQ10 群 44 名 ●プラセボ群 38 名

#### <試験結果② 肌のうるおいが改善>

- 被験者 肌の不調(※3)を自覚している健康日本人女性
  - 食品 還元型 CoQ10 群(100mg/日) またはプラセボ 8 週間摂取
- ※代表的なグラフを抜粋

※3：肌の不調：乾燥などによる肌荒れ、たるみ、シワなどの肌の衰え、肌のターンオーバーの乱れ

**【試験結果に関する詳細は下記をご覧ください】**

カネカ 健康カガク・ラボ「還元型コエンザイム Q10 (CoQ10) は何に効く？-ターンオーバー改善による美肌効果-」  
[https://www.knk-lab.jp/reading/beautiful\\_skin/index.html](https://www.knk-lab.jp/reading/beautiful_skin/index.html)

**【アンケート概要】**

- 調査対象：全国の 30 代～50 代女性 520 名（有効回答数）
- 調査期間：2025 年 1 月 6 日～2025 年 1 月 7 日
- 調査方法：インターネットアンケート
- 調査機関：還元型コエンザイム Q10 PR 事務局調べ（株式会社クロス・マーケティング QiQUMO 利用）

<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](mailto:kaneka-pr@kyodo-pr.co.jp)  
TEL : 080-2613-5302（岩本）  
080-8906-6035（中畠）、080-8072-4369（松尾）

## 【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」ジュシーピーチ味』を販売中。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。カラダの中から健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。Amazon などの EC サイト、およびその他一般小売りで発売中です。（順次拡大予定）

### 【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方におススメです。

### 【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 ジュシーピーチ味	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) *	4,537 円(税抜) (税込 4,900 円) *
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	<a href="https://www.kaneka.co.jp/q10kajitsu-gumi/">https://www.kaneka.co.jp/q10kajitsu-gumi/</a>	<a href="https://www.kaneka-yhc.co.jp/">https://www.kaneka-yhc.co.jp/</a>

\* 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。