

「冬の肌荒れ対策と食生活」の調査結果

ビタミン補給に適していると思う野菜……第1位 ブロッコリー

100g中のビタミンC含有量は、レモンよりブロッコリーが多い！

そのままで甘い、大山の恵み
 だいせん
 大山ブロッコリー「きらきらみどり」で、すこやかな肌づくりを！

調査概要: 冬の肌荒れ対策と食生活に関する調査
 調査方法: インターネット調査
 調査期間: 2014年12月
 調査対象: 東京・神奈川・埼玉・千葉に居住の20～50代女性
 有効回答: 300

鳥取県(平井伸治知事)は、首都圏における鳥取県農産物の情報発信の一環として、首都圏の20～50代の女性300名を対象に「冬の肌荒れ対策と食生活」に関する調査を行いました。

肌荒れ対策として、食事などの内面からのケアは4人のうち3人ができていない。

今回の調査では、

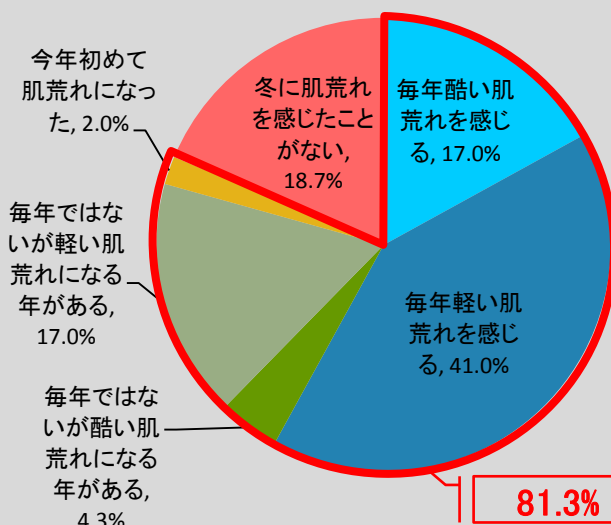
- 冬に肌荒れを感じたことがある ……81.3% 【グラフ1】
- 肌対策として「化粧水や乳液等で保湿をする」 ……59.6%

という回答が得られました。さらに、普段の食生活に関する意識を聞いたところ、
「美肌を意識して食事をとることを実行できていない、心掛けていない …… 74.6% 【グラフ2】
 という結果となりました。

実際の肌対策としては外面からのケアにとどまっており、肌荒れを感じながらも、食事などの内面からのケアは4人のうち3人ができていない、という傾向があるようです。

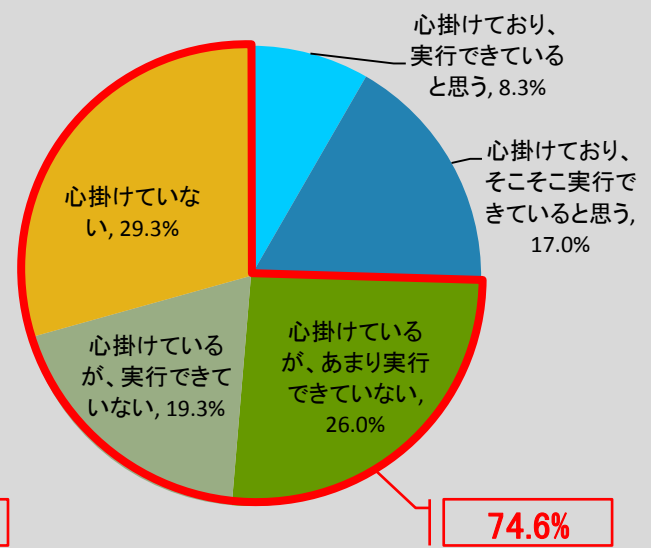
【グラフ1】

冬に肌荒れを感じますか (n=300)



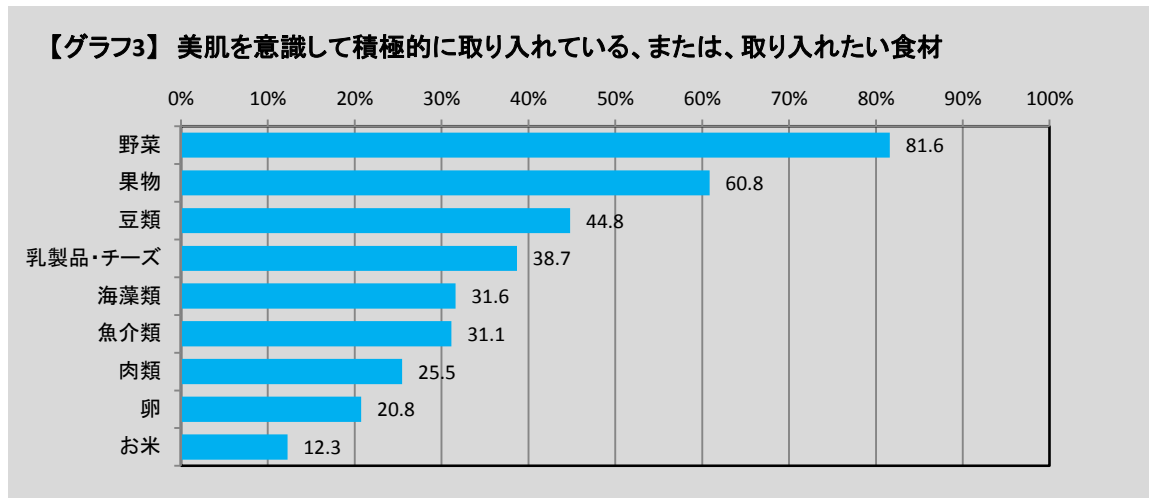
【グラフ2】

美肌を意識して食事をとることを心掛けていますか (n=300)



美肌を意識して積極的に取り入れたい食材 …… 野菜 81.6%

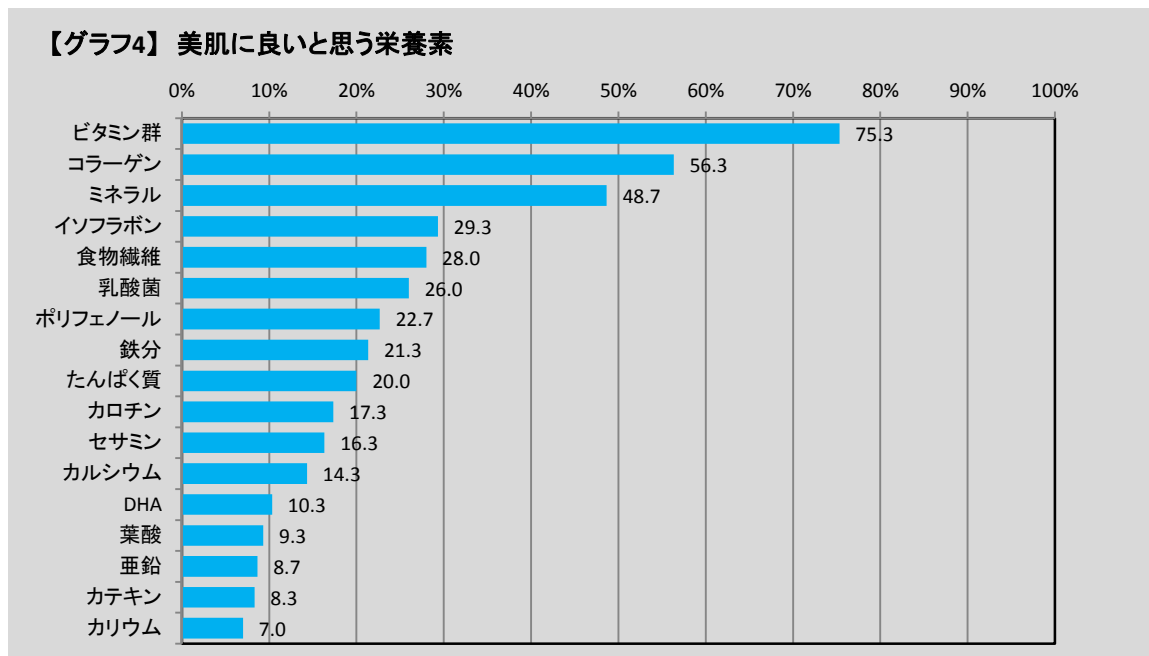
次に、美肌を意識して積極的に取り入れたい食材について聞いたところ、上位5位は、**野菜(81.6%)、果物(60.8%)、豆類(44.8%)、乳製品・チーズ(38.7%)、海藻類(31.6%)**の順となりました【グラフ3】。他を大きく引き離したのは野菜(81.6%)、果物(60.8%)でした。



美肌に良いと思う栄養素 …… コラーゲンよりもビタミン群。

今回、鳥取県ではブロッコリーに含まれる栄養素が美肌にいいと言われていることに注目。美肌をはぐくむ栄養素への意識を探りました。

ビタミン群、コラーゲン、ミネラルが、他の栄養素に比べ圧倒的に高い傾向にありました。【グラフ4】



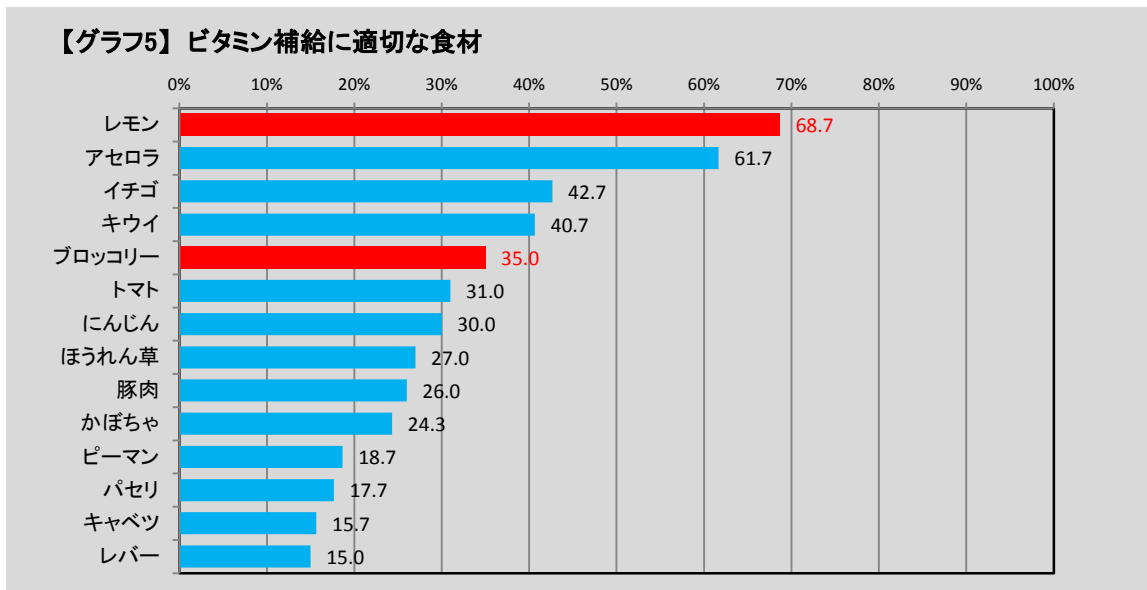
実際に、ビタミン群の中でもビタミンA、ビタミンC、ビタミンEの3つを一緒に摂ることで、高い抗酸化力を保ち続けることができ、老化の抑制や病気の予防に効率的に働きかけると言われています。

保湿クリームなど外面からのケアはもちろん、エイジングケアの効果も期待できる食材を摂取するなど、内面からのケアも取り入れて、カラダの中からキレイになることを心掛けてはいかがでしょうか。

ビタミン補給に適した食材のイメージを覆す結果に。 ブロッコリーは、レモンよりビタミンC含有量が豊富！

美肌に良いと思うビタミンの補給に適切な食材を聞いたところ、レモン、アセロラ、イチゴ、キウイ、ブロッコリーの順になりました。【グラフ5】

ところが、文部科学省 食品表示データベースによると、レモン(生)とブロッコリー(生)の100g中のビタミンC含有量は、レモン100mgに対して、ブロッコリー120mgという、調査回答者のイメージを覆す数値となっており、ビタミン補給に適した食材の理解が伴っていない傾向にあるようです。



〈ビタミンC〉1日あたりの摂取推進量…女性100mg*1

100g中のビタミンC含有量

- レモン(生) 100mg *2
- ブロッコリー(生) 120mg *2

*1 日本人の食事摂取基準(2015年版)より

*2 文部科学省 食品表示データベースより

高い食用意向 …… 大山ブロッコリー「きらきらみどり」を食べてみたい 69%

同時に今回の調査では普段ブロッコリーを食べない方や調理しない方にも大山ブロッコリー「きらきらみどり」の特長を説明し、食用意向を問いかけてみました。結果、69%の方から食べてみたいというご支持を得られました。

併せて本調査ではブロッコリーの調理法として「茹でる」(84.3%)が一番認知されている回答が得られましたが、大山ブロッコリー「きらきらみどり」は、化学肥料を削減し、苦みやえぐみが抑えられているので、生のままでも甘く、おいしく安心して食べられます。

もちろん、茹でて食べてもおいしく召し上がれますが、そのまま食べた際にはビタミンCも損なわれません。さらに、ブロッコリーはビタミン類のほかにもカロテンなども含まれ栄養豊富で、エイジングケアの効果も期待できる野菜です。美容と健康にうれしい大山ブロッコリー「きらきらみどり」を、ぜひご賞味ください。

鳥取県の大山ブロッコリー「きらきらみどり」でビタミン補給をして美肌へ！

そのまま甘い、大山の恵み 大山ブロッコリー「きらきらみどり」

新鮮さと国産品の目印として、全国に先がけて葉っぱ・茎つきのブロッコリーを販売した鳥取県。

大山ブロッコリーは、大山山麓の有機質に富んだ黒ぼく土壌で栽培され、茎まで食べられるやわらかさと甘みの強さ、鮮度が自慢。

収穫作業は夜明け前から行い、鮮度を保っています。1株から大きな花蕾(からい)は1つしかとれません。

その大山ブロッコリーの中でも“きらきらみどり”は、有機質肥料を主体にした土づくりで化学肥料を通常より約70%減らし、苦みやえぐみが抑えられました。硝酸イオン濃度の厳しい基準をクリアしたものだけが出荷され、生でもおいしく、安心して食べられます。

鳥取県が認定するエコファーマー(環境に優しい農業生産を行う農家)だけが栽培できるブランドです。

※花蕾(からい)
食用となる小さな緑色のつぶつぶく花の蕾(つぼみ)が集まった部分。



ブロッコリーに含まれている栄養成分ってすごいんだね!!

ブロッコリーはおいしくってこんなに体にいいんだね~

ブロッコリーってすごい!

五訂日本食品標準成分表より

カロリー栄養成分表/栄養価			
ブロッコリー(100g中) 熱量(カロリー)33kcal			
タンパク質	4.3g	ビタミンE	2.5mg
脂質	0.5g	ビタミンK	160μg
炭水化物	5.2g	カリウム	360mg
カロテン	810μg	カルシウム	38mg
ビタミンB1	0.14mg	鉄	1.0mg
ビタミンB2	0.2mg	マグネシウム	26mg
ナイアシン	0.8mg	リン	89mg
パントテン酸	1.12mg	ビタミンC	120mg
ビタミンB6	0.27mg	ナトリウム	20mg
葉酸	210μg	灰分	1.0g
食物繊維	4.4g	コレステロール	0



■本リリースおよび取材に関する問い合わせ先

インプレッション株式会社

担当: 柳田・井上

〒104-0061 東京都中央区銀座2-16-7

TEL: 03-5148-3588 FAX: 03-5148-3577

E-mail: yanagida@impression-net.co.jp (柳田)、inoue-t@impression-net.co.jp (井上)

■「食のみやこ鳥取県」に関する問い合わせ先

鳥取県 市場開拓局販路拡大・輸出促進課

〒680-8570 鳥取県鳥取市東町一丁目220番地

TEL: 0857-26-7767 FAX: 0857-21-0609 E-mail: hanro-yusyutsu@pref.tottori.jp

<http://www.pref.tottori.lg.jp/syokunomiyako/>