

■Keyword/肌

「色の白いは七難隠す」とことわざにもあるように、美しく白い肌へのあこがれは年代を問わず存在する。「美肌」とは、色つやの美しい肌や、肌を美しくすること。潤いがある、ハリがある、つやがある、シミ・くすみが無い、透き通った……美肌を形容する言葉も様々だ。その分、年代を問わず、肌に関する悩みも尽きない。

(インフルエンサーワイヤー事務局 岡・清水)

【注目のFact】

- 涼しくなってくると、気になり始めるものって!?
- この夏、こんなことしませんでした?(秋シミ診断)
- 秋シミ対策に手軽な食材!
- バナナで肌にプラス効果

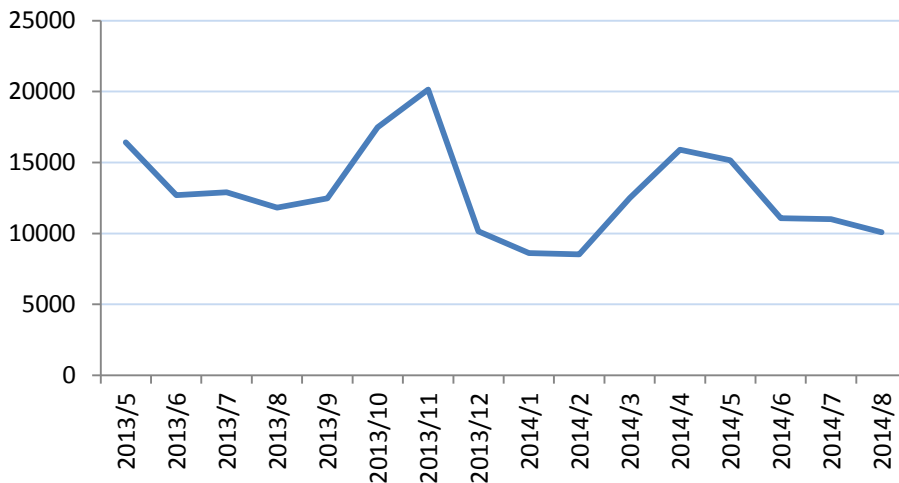
Fact

1

涼しくなってくると、気になりはじめるものって!? 肌の調子が悪くないと気にするひとが秋に増える?

■秋に気になるものは、シミ、しわ、紫外線?!

肌の悩みの代表格といえば、「シミ」「しわ」「たるみ」。なかでも、2013年5月から2014年8月末までに投稿されたツイートより、9月ごろを境にシミ、しわ、紫外線に関するツイートが増えてくるのがわかった。秋は、肌が夏の間蓄積したダメージが表れてくる季節といわれており、シミやしわ、紫外線に関する書き込みが増えているのかもしれない。ナレッジシェアサイトとして利用者も多いYahoo!知恵袋でも、「顔のしみが気になる」「しみは消えないの?」など、「シミ」に関して寄せられたQ&Aは10万件近くあり、肌に関する悩みは尽きないようだ。



ツール : 電通バス・リサーチ
 検索ワード: (“シミ” OR “シワ”) AND “紫外線”
 期間 : 2013年5月1日～2014年8月31日

思い当たるひとは要注意？！

この夏こんなことしませんでした？（秋シミ診断）

■この夏あなたは…

- 1.海やプールに出かけた
- 2.屋外でスポーツをした
- 3.UVケアには無頓着
- 4.屋外でバーベキューをした
- 5.クーラーの効いた部屋に長くいた
- 6.風呂上りに直接扇風機の前にいた

なにか一つでも、思い当たることはあるだろうか？これらはすべて、日焼けや乾燥など、肌になんらかの悪影響を与える行為。一つでも該当すれば、夏に受けたダメージが秋にシミとなって表れてしまう可能性も？！夏は紫外線対策をしっかりとり、紫外線量が少なくなる秋から、美肌ケアを始めるのが健やかな肌へ近づく第一歩かもしれない。

■なぜ秋に……？

紫外線を浴びてから、シミやくすみなどのダメージが実際に肌表面に現れるまでには、一定の時間がかかる。これには、肌が生まれ変わる周期「ターンオーバー」が大きく関係している。肌の細胞は、表皮の奥で生まれてから、少しずつ肌表面に押し上げられ、やがて垢としてはがれ落ちるまでを、一定の周期で繰り返す。成人ではこの周期が約28日間で、紫外線の強い夏のダメージがシミ・くすみとなって目立ってくるのが、ちょうど秋頃になるのだ。

秋シミ対策に手軽な食材！

■シミ・くすみ対策にはビタミンB2・B6

ビタミンB群の中でも、ビタミンB2・B6はターンオーバー（肌の新陳代謝）を促進し、メラニンの排出を早め、肌の正常な働きを保つといわれる。ビタミンB2・B6が配合された、シミ、そばかす、日やけによる色素沈着を緩和する製品も多く販売されている。

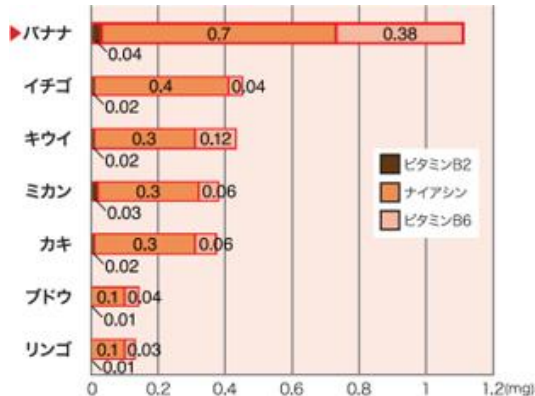
■“美容ビタミン”含有量随一のバナナ

ビタミンB群の中でもB2やナイアシン（B3）、B6は、“美容ビタミン”とも呼ばれ、体内の脂質や糖質、たんぱく質などのエネルギー代謝に欠かないものだ。

このエネルギー代謝が順調に行われなくなると、皮脂のコントロールもうまくいかず吹き出物ができたり、たんぱく質でつくられる皮膚の合成に影響が出たりすることも懸念される。

その“美容ビタミン”とも呼ばれる成分がバランス良く含まれているのが、バナナなのだ。

B2・ナイアシン（B3）・B6含有量



B2・ナイアシン（B3）・B6肌と関係する効果

種類	肌と関係して期待される効果
ビタミンB2	<ul style="list-style-type: none"> 脂質の代謝を助ける 過酸化脂質の分解を促進 皮膚や髪を作る
ナイアシン（ビタミンB3）	<ul style="list-style-type: none"> 糖質や脂質の代謝を助ける 皮膚炎を予防する
ビタミンB6	<ul style="list-style-type: none"> たんぱく質の代謝を助ける たんぱく質、脂質、炭水化物の代謝を助ける 肌荒れやかサつきに有効で、不足すると皮膚炎などが起こる

【情報提供】日本バナナ輸入組合

バナナで肌にプラス効果

■バナナ的美肌効果に注目

子どものころから食べた記憶のある、親しみやすいフルーツといえばバナナ。そんなバナナには美容ビタミンといわれるビタミンB2とB6が野菜や果物の中でトップクラスに多く含まれており、美肌効果が期待される。特に、ビタミンB6は1本(100g)で1日必要量の20%を摂取できてしまうのだ。

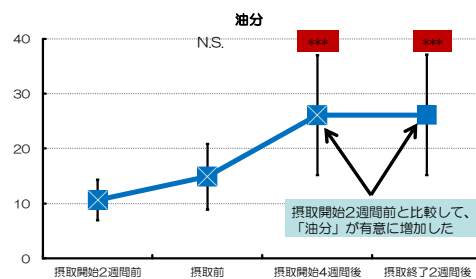
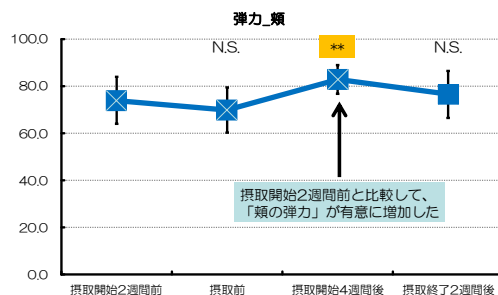
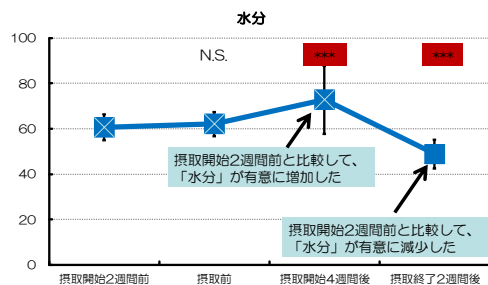
また、整腸作用があり、それによって免疫力を高め、肌のコンディションを良くすることが期待でき、さらに肌に好ましいビタミンB群を含むバナナは「美肌」をサポートすることも期待されるが、これまでそれを実証するデータは存在しなかった。そこで、「日本バナナ輸入組合」が、30～49歳の女性に4週間バナナを食べ続けてもらい、肌の変化を検査し、あわせてアンケートも実施して、バナナ的美肌効果を検証した結果、バナナを食べ続けることで肌の水分値・油分値・弾力などの改善効果が確認された！

検証実験の参加者にアンケートで自覚症状の改善状況を聞いてみると、バナナ摂取4週後に「肌の潤い」など、肌に関する幅広い項目が改善しており、バナナの摂取による肌の改善を参加者自身も自覚していた。バナナを継続的に摂取することでさらに「美肌効果」が期待できる結果になった。

■参加者が自覚した美肌項目

☆肌に潤いがある ☆肌に弾力がある ☆化粧のノリが良い ☆肌のきめが細かい ☆肌が透き通っている
 どうだろう、この驚きの美肌具合は！エステに通っても中々これだけの満足感は得られなのではないだろうか。

豊富な食物繊維やビタミン等で、カラダの内側からキレイにしてくれる、美肌にとっても効果的な食べ物といえるバナナ。バナナの「美肌効果」を食習慣に取り入れて、美味しく食べて疲れ知らずの肌になってしまおう。



【情報提供】日本バナナ輸入組合

インフルエンサーワイヤーは、旬な企業情報を中心に、クチコミ分析の技術を活用し世の中の「話題」を立体的に捉えたレポートをお届けするニュースレターです。

ブロガーの皆様を中心に、マスメディア、ネットメディアの皆様にも、新鮮な記事ネタとして配信させていただいております。

【お問い合わせ先】

サービス登録に関するお問い合わせ: newsblog@agilemedia.jp (担当: 徳力、中山 アジャイルメディア・ネットワーク株式会社内)

サービス全般・ニュースレターに関するお問い合わせ: 03-6216-0697 (担当: 落合、坂井 株式会社電通iPR局内)