

2016年12月14日

報道関係各位

1,000名の女性に聞いた 美肌と発酵食品『甘酒』に関する調査

月桂冠総合研究所では、長年にわたり、酒造原料の米麴や副産物の酒粕が、いかに美容や健康への効用を発揮しているかを解明するために研究を行ってきました。その中で、酒粕分解物のペプチド、米麴に含まれるデフェリフェリクリシン、そして米麴や甘酒を用いて造られる甘酒にも美肌効果があることを明らかにしました。月桂冠では、1978年から「甘酒」を缶入りで発売して以来、一貫して自社の酒造りから生み出された酒粕と米麴を用いて甘酒の商品を次々に開発しています。

この度、発酵食品である甘酒の美肌効果がどの程度認知されているのか、また、世の女性が美容にどのような悩みを抱えているかを探るため、「美肌と発酵食品『甘酒』に関する調査」をインターネットリサーチで実施し、1,000名の有効サンプルの集計結果を公開しました。（調査協力会社：ネットエイジア株式会社）

調査結果 トピックス

【美容についての意識】・・・2～3ページ

- ✓ 女性が抱える体の悩み トップ3は「肌のシミ・シワ・くすみ」「肩こり」「毛穴の黒ずみ・たるみ」
- ✓ 冷え性やスマホの使いすぎは美肌の敵？肌トラブルは冷え性女子やスマホ過多女子ほど実感
- ✓ 「年を重ねても美しい女性でいたい」「肌年齢は見た目年齢に大きく影響する」ともに9割以上

【美肌についての意識と美肌ケア】・・・4～6ページ

- ✓ 美肌のこだわりポイントは「透明感」や「肌のみずみずしさ」、「化粧ノリが良い日は気分も上向き」8割が同意
- ✓ 美肌ケアで期待する効果は「化粧ノリup」や「顔のたるみケア」のほか、「便秘解消」や「冷え性解消」など体調改善も
- ✓ 美肌ケアのモチベーションはモチ効果？
美肌ケアの成果で「自信を持つこと」や「異性から優しくされること」を期待
- ✓ 「美肌美人の“何もしていない”は嘘！」女性の8割半が同意、美肌美人の生活習慣とは？
- ✓ 肌がキレイな美肌美人は発酵食品などを積極的に摂る「菌活」の実施率が高い

【甘酒の機能性と利用実態について】・・・7～12ページ

- ✓ 美肌に効果的な食材知っている？認知率トップ3は「大豆」「ヨーグルト」「トマト」、発酵食品「甘酒」は何位？
- ✓ 美肌美人は知っていた！美肌に効果的な食材は「ナッツ類」「甘酒」「大豆」
- ✓ 甘酒のこと、知っている？「甘酒は清涼飲料」6割半が知らず、「甘酒は日本のスーパーフード」7割半が知らず
- ✓ 「甘酒は“飲む点滴”と呼ばれるくらい疲労回復に効果的」女性の半数近くが知っていた
- ✓ 菌活女子は「甘酒のアンチエイジング効果」を知っていた！
認知率は菌活女子で4割弱、菌活未実施者では2割弱
- ✓ 月に1回以上甘酒を利用する“甘酒女子”は1割、美肌ケアを行う甘酒女子は“美肌美人”率高し
- ✓ 甘酒は温めて飲む？冷やして飲む？定着しているのは「hot甘酒」、甘酒ファンは「冷やし甘酒」
- ✓ 甘酒ファンが選んだ、甘酒が苦手な人でも飲みやすいアレンジメニュー
1位「甘酒ジンジャー」、2位「甘酒カフェラテ」、3位「豆乳甘酒」
- ✓ 朝食代わりに飲みたい甘酒アレンジ 1位「甘酒カフェラテ」、2位「甘酒ヨーグルト」、3位「甘酒ジンジャー」
冷え性対策にも有効？温活女子に人気の甘酒アレンジは「甘酒ジンジャー」

【取材に関するお問い合わせ窓口】

月桂冠株式会社 総務部 広報課

TEL：075-623-2105（9：00～17：00、土曜・日曜・祝日をのぞく）

【報道関係の皆様へ】

本リリース内容の転載にあたりましては、「月桂冠総合研究所調べ」と付記の上、ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

調査結果

【美容についての意識】

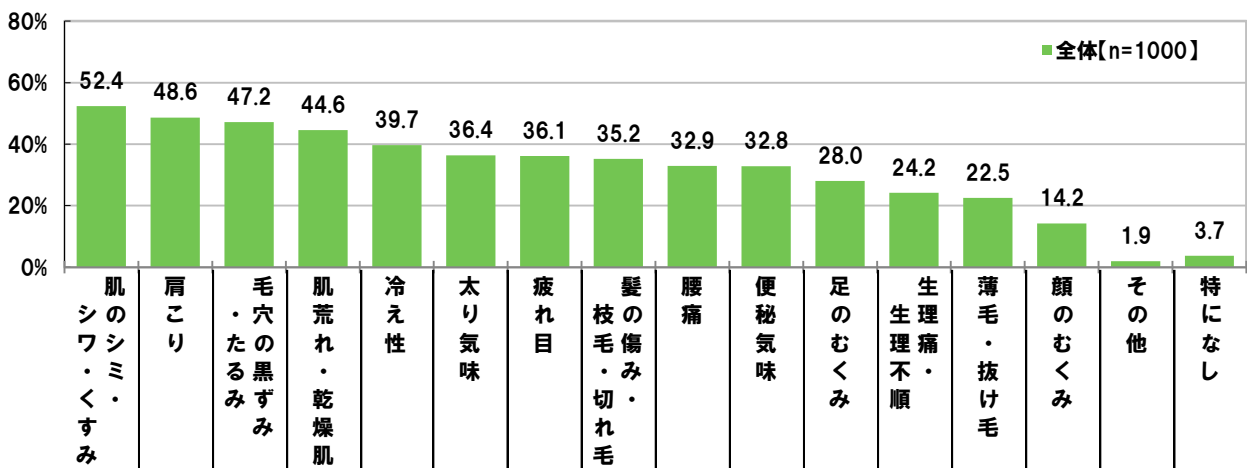
- ✓ 女性が抱える体の悩み トップ3は「肌のシミ・シワ・くすみ」「肩こり」「毛穴の黒ずみ・たるみ」
- ✓ 冷え性やスマホの使いすぎは美肌の敵？肌トラブルは冷え性女子やスマホ過多女子ほど実感
- ✓ 「年を重ねても美しい女性でいたい」「肌年齢は見た目年齢に大きく影響する」ともに9割以上

20歳～59歳の女性1,000名（全回答者）に、現在抱えている美容や体の悩み・不調について聞いたところ、「肌のシミ・シワ・くすみ」が52.4%で最も高く、次いで「肩こり」48.6%、「毛穴の黒ずみ・たるみ」47.2%、「肌荒れ・乾燥肌」44.6%、「冷え性」39.7%が続きました。女性が抱える美容や体の悩みの上位5項目のうち、3項目が肌のトラブルなど、「美肌」に関連する悩みとなっています。

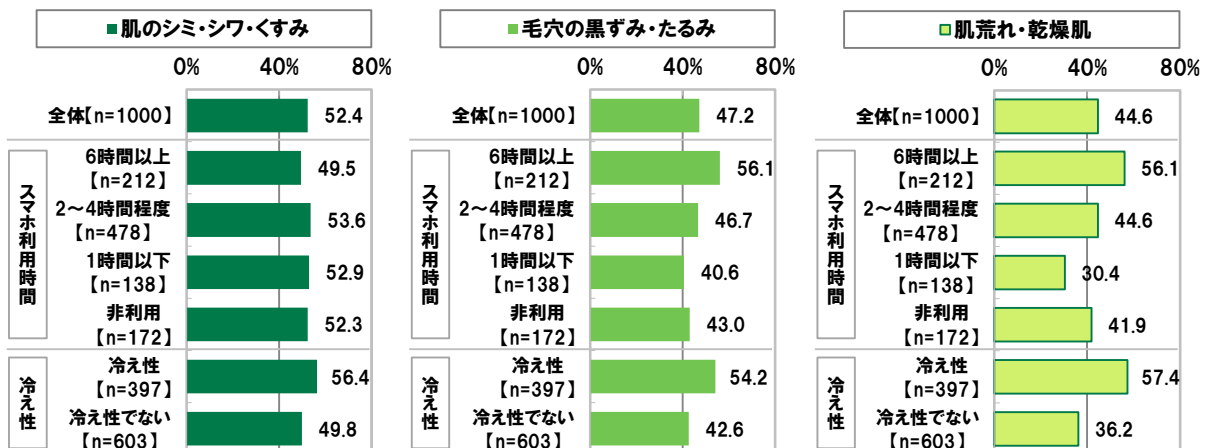
また、1日6時間以上スマートフォン（以下、スマホ）を利用する人は、「毛穴の黒ずみ・たるみ」や「肌荒れ・乾燥肌」の悩みを抱えている割合（ともに56.1%）が、スマホの利用時間が短い人やスマホを利用していない人に比べて高くなりました。スマホ利用時間が長い女性は肌のトラブルに悩むことが多いようです。スマホに熱中し過ぎて睡眠時間が短くなるなど、生活リズムが乱れているのかもしれない。

また、冷え性の悩みを抱える人は、「肌のシミ・シワ・くすみ」（56.4%）や「毛穴の黒ずみ・たるみ」（54.2%）、「肌荒れ・乾燥肌」（57.4%）といった肌の悩みを抱えている割合が、冷え性でない人（それぞれ49.8%、42.6%、36.2%）よりも高くなりました。冷え性と肌のトラブルは併発しやすいようです。

◆現在抱えている美容や体の悩み・不調【複数回答可】

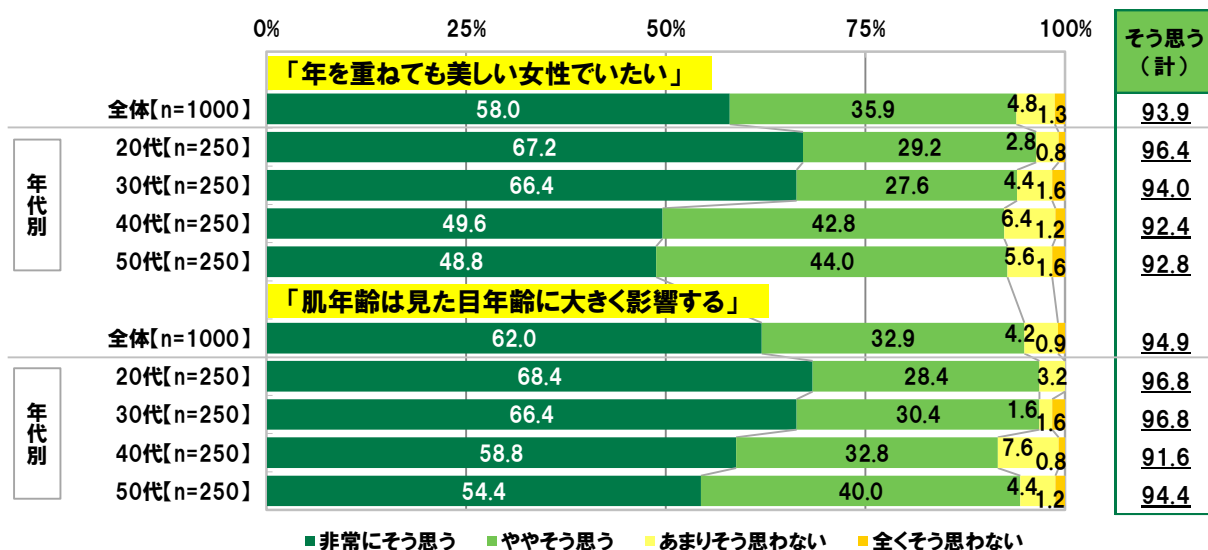


◆美肌に関連する悩み・不調を抱えている割合



次に、美容に関する意識について聞いたところ、「年を重ねても美しい女性でいたい」と思う割合（「非常にそう思う」と「ややそう思う」の合計、以下同様）は93.9%、「肌年齢は見た目年齢に大きく影響する」と思う割合は94.9%となりました。ほとんどの女性は、いくつになっても美しい女性でいたいと考えており、若々しい見た目を保つには、肌年齢を若く保つことが効果的だと考えていることがわかりました。

◆美容に関する意識について、どの程度そう思うか [各単一回答]

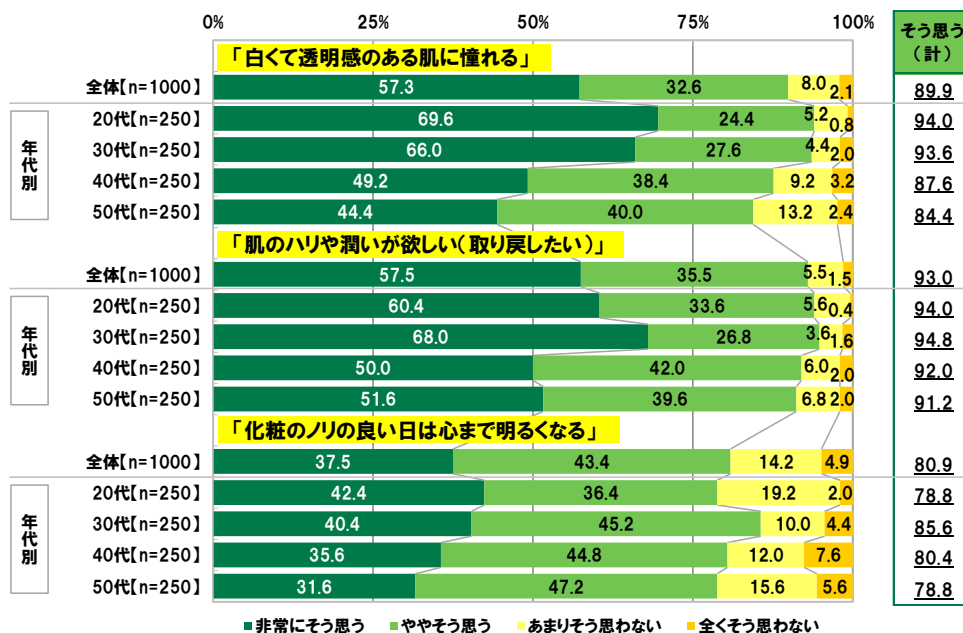


【美肌についての意識と美肌ケア】

- ✓ 美肌のこだわりポイントは「透明感」や「肌のみずみずしさ」、「化粧ノリが良い日は気分も上向き」8割が同意
- ✓ 美肌ケアで期待する効果は「化粧ノリ up」や「顔のたるみケア」のほか、「便秘解消」や「冷え性解消」など体調改善も
- ✓ 美肌ケアのモチベーションはモチ効果？
美肌ケアの成果で「自信を持つこと」や「異性から優しくされること」を期待

全回答者（1,000名）に、美肌に関する意識について聞いたところ、「白くて透明感のある肌に憧れる」と思う割合は89.9%、「肌のハリや潤いが欲しい（取り戻したい）」と思う割合は93.0%、「化粧のノリの良い日は心まで明るくなる」と思う割合は80.9%となりました。透明感や潤いのある白い肌に憧れていて、肌の状態が良く化粧ノリが良い日は、気分が上向きになる女性が多いようです。

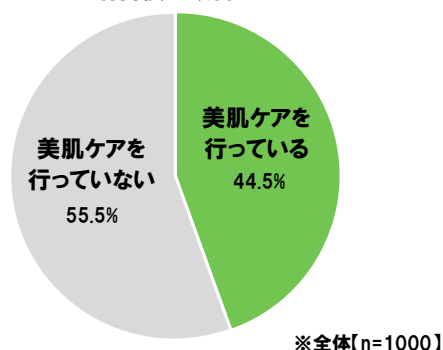
◆美肌に関する意識について、どの程度そう思うか [各単一回答]



では、実際にどのくらいの女性が美肌のために努力をしているのでしょうか。全回答者（1,000名）に、最近、美肌ケア（＝肌を美しくするために行う手入れや生活習慣の改善など）を行っているか聞いたところ、美肌ケアの実施率は44.5%となりました。4割半の女性は、美肌を目指して、肌の手入れや生活習慣の改善に挑んでいるようです。

◆美肌ケアの実施率

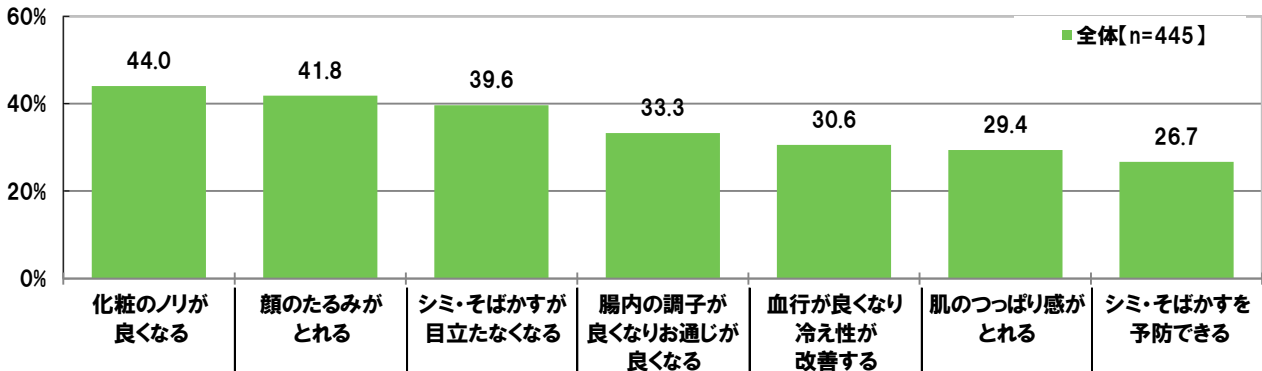
※美肌ケア＝肌を美しくするために行う手入れや生活習慣の改善など



次に、美肌ケアを行っている女性（445名）に、今後美肌ケアを続けることで、どのような効果が表れたら嬉しいか聞いたところ、“美容や体調面の効果”では、「化粧のノリが良くなる」が44.0%で最も高く、次いで「顔のたるみがとれる（シワが目立たなくなる・輪郭がシャープになる）」が41.8%、「シミ・そばかすが目立たなくなる」が39.6%、「腸内の調子が良くなりお通じが良くなる」が33.3%、「血行が良くなり冷え性が改善する」が30.6%で続きました。美容面の効果だけでなく、便秘や冷え性の解消など、体調面にも良い効果が出る美肌ケアがあれば嬉しいと考える女性は多そうです。

◆今後美肌ケアを続けることで、どのような効果が表れたら嬉しいか [複数回答可]

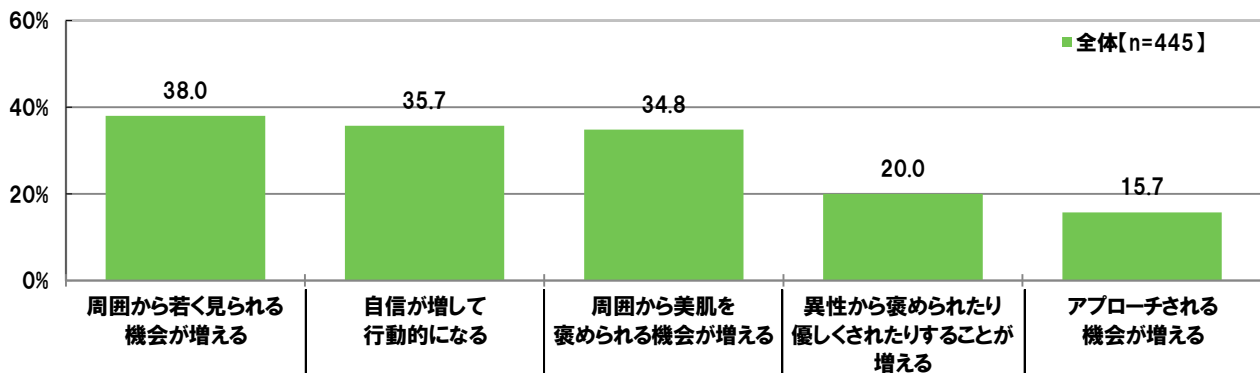
※対象：美肌ケアを行っている人 ※“美容や体調面の効果”を抜粋



また、“内面や周囲の反応の変化”についてみると、「周囲から若く見られる機会が増える」が38.0%で最も高く、次いで、「自信が増して行動的になる」が35.7%、「周囲から美肌を褒められる機会が増える」が34.8%、「異性から褒められたり優しくされたりすることが増える」が20.0%、「アプローチされる機会が増える」が15.7%となりました。美肌ケアによって、自分に自信を持ったり、周囲から若く見られたり、異性から優しくされたりすることをモチベーションに、美肌ケアに取り組んでいる女性も少なくないようです。

◆今後美肌ケアを続けることで、どのような効果が表れたら嬉しいか [複数回答可]

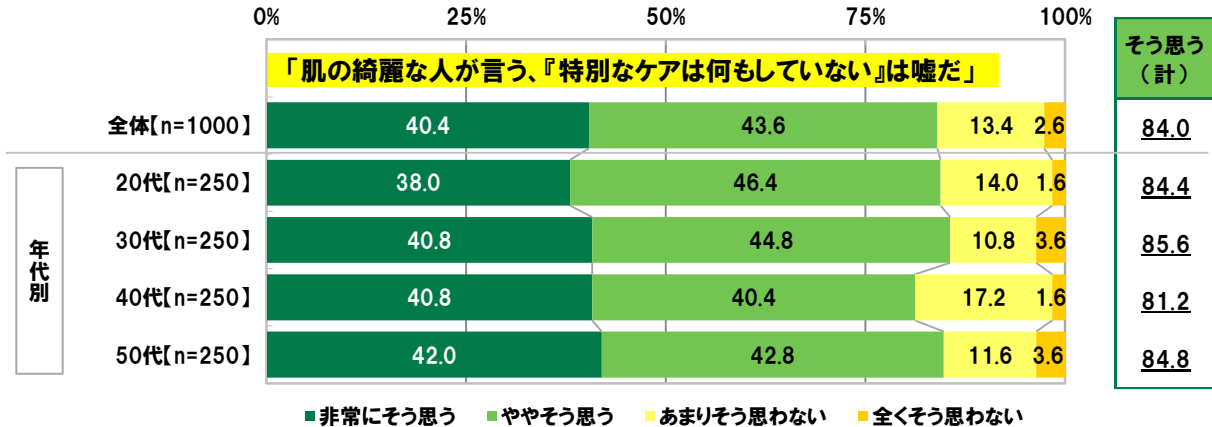
※対象：美肌ケアを行っている人 ※“内面や周囲の反応の変化”を抜粋



- ✓ 「美肌美人の“何もしていない”は嘘！」女性の8割半が同意、美肌美人の生活習慣とは？
- ✓ 肌がキレイな美肌美人は発酵食品などを積極的に摂る「菌活」の実施率が高い

全回答者（1,000名）に、美肌ケアに関する意識について聞いたところ、「肌の綺麗な人が言う、『特別なケアは何もしていない』は嘘だ」と思う割合が84.0%になりました。肌の綺麗な人は、何か特別な美肌ケアの方法や、肌に良い生活習慣を持っているはずだ、と感じている人が大多数となりました。

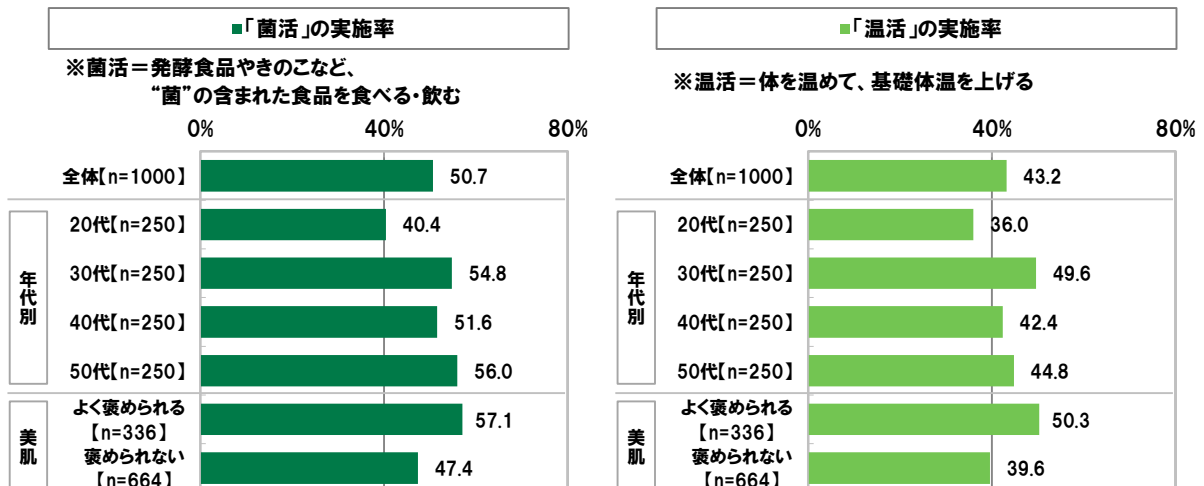
◆美肌ケアに関する意識について、どの程度そう思うか【単一回答】



では、肌が綺麗な人はどのような生活習慣を持っているのでしょうか。まず、全回答者（1,000名）に、日頃から意識して行っている活動について聞いたところ、「菌活（＝発酵食品やきのこなど、“菌”の含まれた食品を食べる・飲む）」の実施率は50.7%、「温活（体を温めて、基礎体温を上げる）」の実施率は43.2%となりました。

これらの活動の実施率について、美肌をよく褒められる人と褒められない人とで比較すると、美肌をよく褒められる人は、「菌活」が57.1%、「温活」が50.3%となり、美肌を褒められない人（それぞれ47.4%、39.6%）よりも高くなりました。肌が綺麗な人には、発酵食品などの体に良い“菌”が含まれる食品を意識的に摂取したり、基礎体温を上げるために体を温める活動をしたりと、“体の内面から美しく”なるための生活習慣を実践している人が多いことがわかりました。

◆日頃から意識して行っている活動



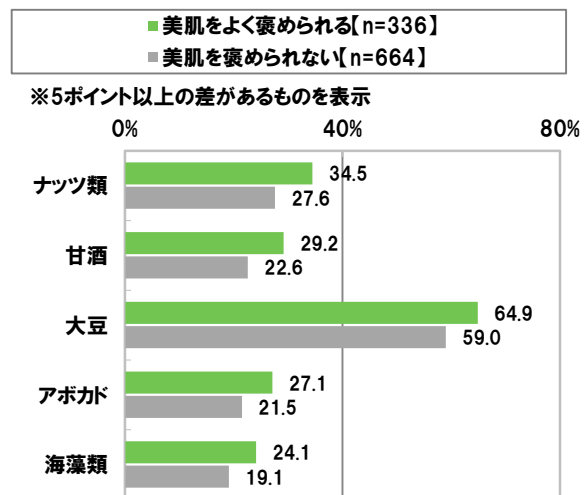
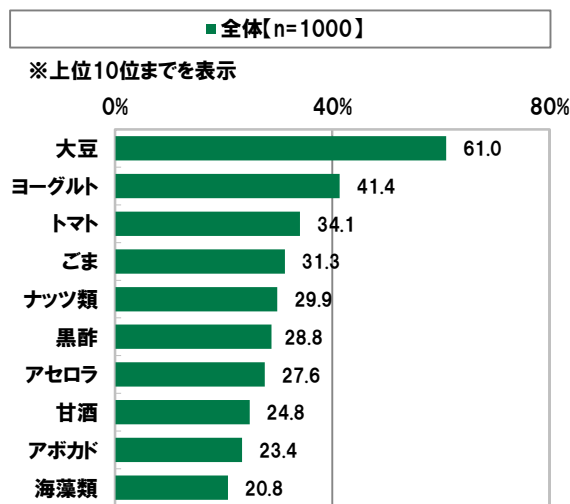
【甘酒の機能性と利用実態について】

- ✓ 美肌に効果的な食材知っている？認知率トップ3は「大豆」「ヨーグルト」「トマト」、発酵食品「甘酒」は何位？
- ✓ 美肌美人は知っていた！美肌に効果的な食材は「ナッツ類」「甘酒」「大豆」
- ✓ 甘酒のこと、知っている？「甘酒は清涼飲料」6割半が知らず、「甘酒は日本のスーパーフード」7割半が知らず
- ✓ 「甘酒は“飲む点滴”と呼ばれるくらい疲労回復に効果的」女性の半数近くが知っていた
- ✓ 菌活女子は「甘酒のアンチエイジング効果」を知っていた！
認知率は菌活女子で4割弱、菌活未実施者では2割弱

全回答者（1,000名）に、肌に良い栄養素をふんだんに含む食材を挙げて、美肌に効果があると知っている食材を選択してもらったところ、最も美肌に効果があると知られていた食材は「大豆（味噌や豆腐などを含む）」で認知率は61.0%、次いで、2位は「ヨーグルト」41.4%、3位は「トマト」34.1%、4位は「ごま」31.3%、5位は「ナッツ類」29.9%となりました。また、「甘酒（米麹や酒粕）」の認知率は24.8%で4人に1人が美肌に効果があると知っている」と回答し、8位にランクインしました。

また、美肌をよく褒められる人の認知率が美肌を褒められない人よりも高くなった食材に注目すると、「ナッツ類」（美肌をよく褒められる人34.5%、褒められない人27.6%、以下同順）や「甘酒（米麹や酒粕）」（29.2%、22.6%）、「大豆（味噌や豆腐などを含む）」（64.9%、59.0%）が認知率の差が大きい食材ベスト3でした。肌の美しさを褒められることが多い“美肌美人”は、美肌に効果的な食材の知識に詳しいようです。

◆美肌に効果があると知っている食材 [複数回答可]



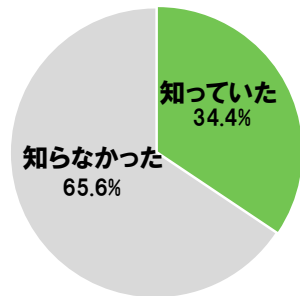
それでは、栄養価に優れた発酵食品である甘酒について、どの程度知られているのでしょうか。

全回答者（1,000名）に、甘酒に関する知識を挙げ、知っているか、知らなかったかを聞いたところ、「市販の甘酒は清涼飲料水であること」の認知率（「知っていた」の割合）は34.4%で、「知らなかった」が65.6%となりました。市販されている甘酒は酒類ではなく清涼飲料水に区分されていますが、お酒という文字が入っているためか、誤解している方が多数派となりました。

また、最近では、栄養バランスに優れ、栄養価の高い、様々な“スーパーフード”が注目を集めています。甘酒は“日本のスーパーフード”の1つとされていること」の認知率は27.2%で、「知らなかった」が72.8%となりました。甘酒が栄養価に優れた食材であることは、あまり知られていないようです。

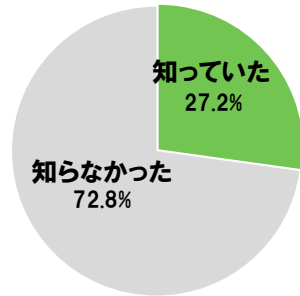
◆甘酒に関する知識の認知率

「市販の甘酒は清涼飲料水であること」



※全体[n=1000]

「甘酒は“日本のスーパーフード”の1つとされていること」

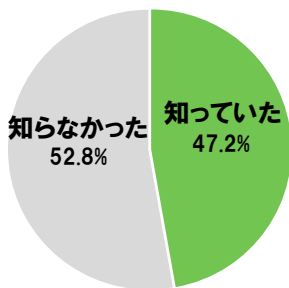


※全体[n=1000]

続いて、栄養価に優れた発酵食品である甘酒が持つ機能性について、同様に知っているか聞いたところ、「甘酒は“飲む点滴”と呼ばれるくらい、疲労回復効果があること」の認知率は47.2%、「甘酒は冷え性改善に効果があること」の認知率は39.4%、「甘酒はアンチエイジング効果（抗酸化作用）があること」の認知率は28.2%となりました。甘酒はアミノ酸などが豊富に含まれており、最近ではその栄養価の高さから“飲む点滴”と呼称されることも多くなりましたが、そのことは半数近くの方が認知しているようでした。比較して、甘酒の冷え性改善効果やアンチエイジング効果など、健康や美容につながる機能性については、あまり知られていないことがわかりました。

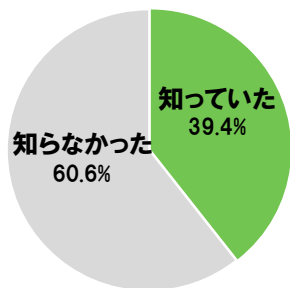
◆甘酒の機能性に関する知識の認知率

「甘酒は“飲む点滴”と呼ばれるくらい、疲労回復効果があること」



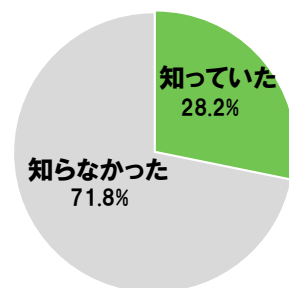
※全体[n=1000]

「甘酒は冷え性改善に効果があること」



※全体[n=1000]

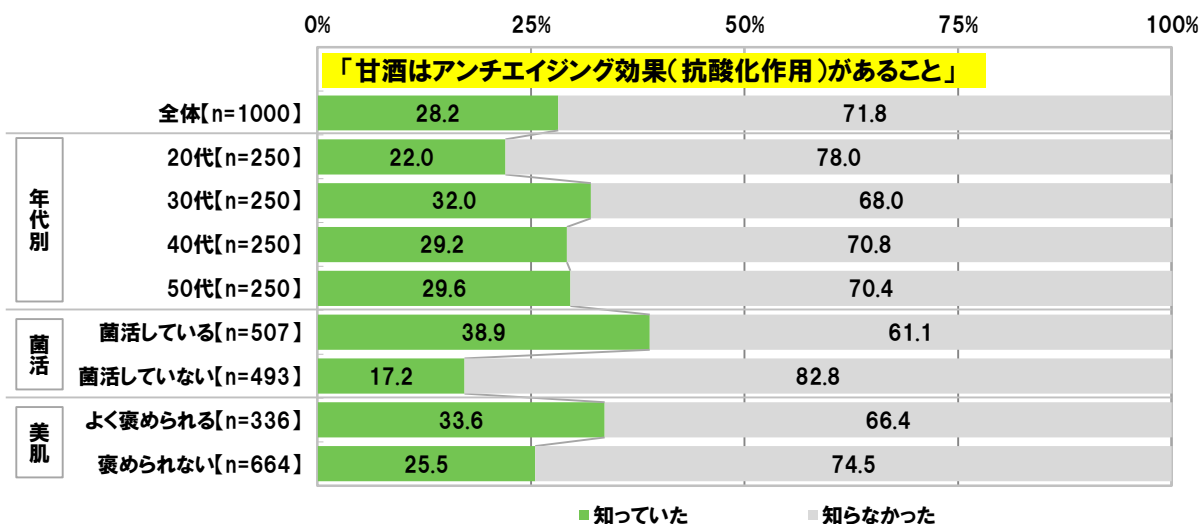
「甘酒はアンチエイジング効果（抗酸化作用）があること」



※全体[n=1000]

また、「甘酒はアンチエイジング効果（抗酸化作用）があること」の認知率について、「菌活」を行っている方と行っていない方で比べると、菌活を行っている方の認知率は 38.9%となり、菌活を行っていない方（17.2%）よりも高くなりました。日頃から発酵食品などを積極的に摂り入れる「菌活」を行っている方は、甘酒のアンチエイジング効果にも注目していたようです。

◆甘酒の機能性に関する知識について、知っていたか [単一回答]

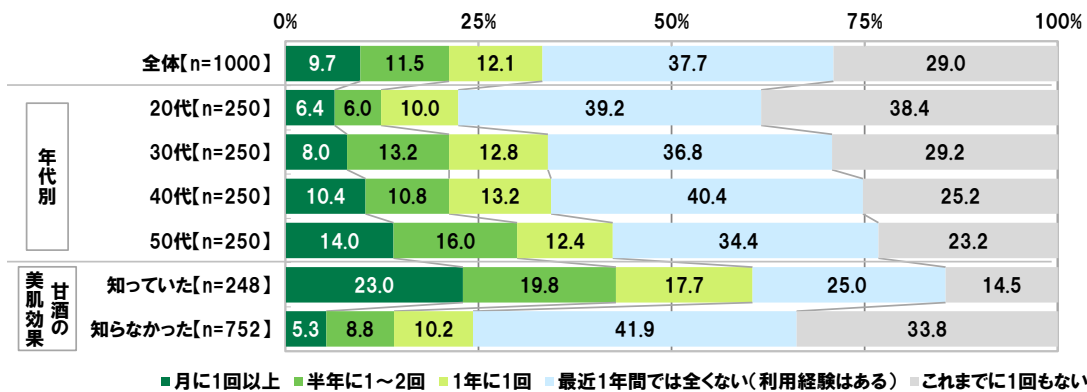


- ✓ 月に1回以上甘酒を利用する“甘酒女子”は1割、美肌ケアを行う甘酒女子は“美肌美人”率高し
- ✓ 甘酒は温めて飲む？冷やして飲む？定着しているのは「hot甘酒」、甘酒ファンは「冷やし甘酒」
- ✓ 甘酒ファンが選んだ、甘酒が苦手な人でも飲みやすいアレンジメニュー
1位「甘酒ジンジャー」、2位「甘酒カフェラテ」、3位「豆乳甘酒」
- ✓ 朝食代わりに飲みたい甘酒アレンジ 1位「甘酒カフェラテ」、2位「甘酒ヨーグルト」、3位「甘酒ジンジャー」
冷え性対策にも有効？温活女子に人気の甘酒アレンジは「甘酒ジンジャー」

では、甘酒はどのくらいの頻度で利用されているのでしょうか。全回答者（1,000名）に、最近1年間で、甘酒をどのくらい利用（飲んだり、料理に使用したり）したかを聞いたところ、「月に1回以上」が9.7%、「半年に1~2回」が11.5%、「1年に1回」が12.1%となりました。

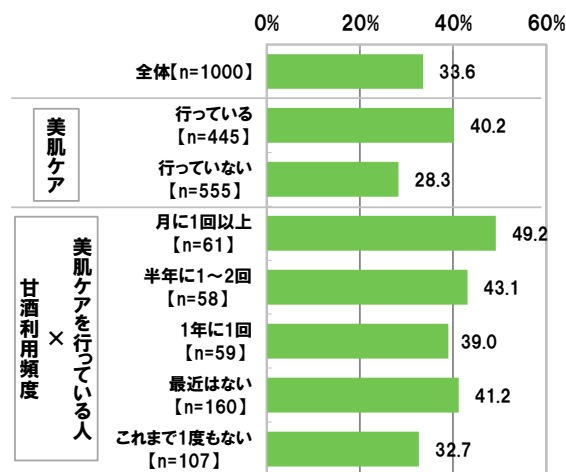
甘酒は美肌に効果的な食材だと知っていた人の回答に注目すると、「月に1回以上」が23.0%とおおよそ4人に1人となりました。美肌効果を知っている人には、甘酒を習慣的に摂り入れている方が少なくないようです。一方で、美肌効果を知っている人でも、「最近1年間では全くない」25.0%や、「これまでに1回もない」14.5%との回答が少なくありませんでした。

◆最近1年間で、甘酒をどのくらい利用(飲んだり、料理に使用したり)したか [単一回答]



また、美肌ケアを行っていて月に1回以上甘酒を利用する人は、美肌をよく褒められる割合が49.2%で、美肌ケアを行っていても甘酒の利用頻度が低い人や、美肌ケアを行っていない人に比べて高くなりました。美肌ケアに加えて甘酒を習慣的に利用している人には、肌の美しさを褒められるような“美肌美人”が少なくないようです。

◆美肌をよく褒められる割合

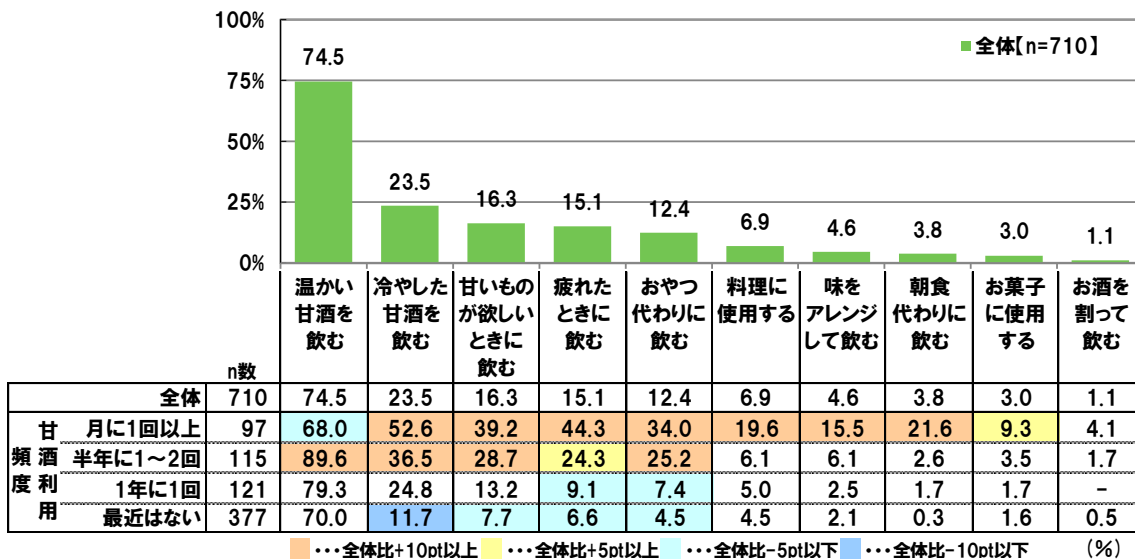


次に、甘酒の利用経験者（710名）に、甘酒をどのように利用しているか（していたか）聞いたところ、「温かい甘酒を飲む」が74.5%で最も高く、「冷やした甘酒を飲む」は23.5%となりました。甘酒は江戸時代には冷やして飲む“夏の飲み物”として知られていましたが、現在では温かい甘酒を飲むことが定着しているようです。

甘酒の利用頻度別にみると、月に1回以上甘酒を利用する方は、「温かい甘酒を飲む」が68.0%で、それ以下の利用頻度の方よりも低く、「冷やした甘酒を飲む」が52.6%で、それ以下の利用頻度の方に比べて高くなりました。甘酒を月に1回以上利用する“甘酒ファン”の方は、冷やした甘酒を飲むことを好んでいるようです。また、月に1回以上甘酒を利用する方は、「料理に使用する（コクを足すために使用する、コトコト煮詰めて甘酒ジャムにする、など）」19.6%や「味をアレンジして飲む（バナナ、キウイ、イチゴ、りんご、抹茶と混ぜて飲む、など）」15.5%、「朝食代わりに飲む」21.6%、といった利用方法もよく行っていることがわかりました。冷やした甘酒や、料理の素材としての利用、味のアレンジなどの利用方法を知っていると、甘酒を利用する習慣を続けやすいのかもしれない。

◆甘酒をどのように利用しているか(していたか) [複数回答可]

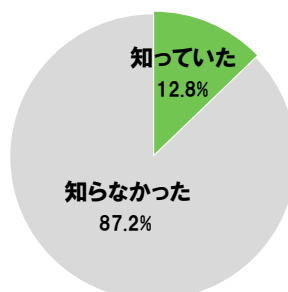
※対象：甘酒の利用経験者 ※上位10位までを表示



また、全回答者（1,000名）に、「甘酒と野菜や果実を混ぜたドリンクは飲みやすくなり、朝食代わりにするくらい栄養豊富になること」を知っているか聞いたところ、「知っていた」が12.8%、「知らなかった」が87.2%となりました。甘酒の味をアレンジして飲みやすくする方法は、あまり知られていないようです。

◆甘酒の利用方法に関する知識の認知率

「甘酒と野菜や果実を混ぜたドリンクは飲みやすくなり、朝食代わりにするくらい栄養豊富になること」

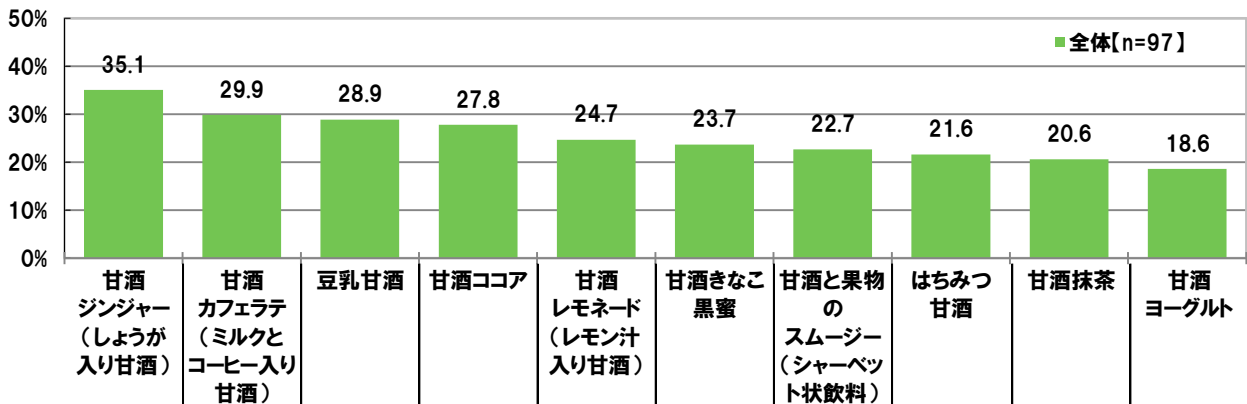


※全体[n=1000]

それでは、甘酒をこれから利用したいけれども甘酒の味が苦手な方には、どのようなアレンジがおすすめなのでしょうか。甘酒を月に1回以上利用する“甘酒ファン”(97名)に、“甘酒が苦手な人でも飲みやすそうな甘酒のアレンジドリンク”は何か聞いたところ、1位は「甘酒ジンジャー(しょうが入り甘酒)」35.1%となりました。しょうがの風味ですっきりとした飲み口を楽しめそうなアレンジドリンクが最もおすすめの様です。次いで、2位は「甘酒カフェラテ(ミルクとコーヒー入り甘酒)」29.9%、3位は「豆乳甘酒」28.9%が続きました。ミルクや豆乳で割ることで、まろやかな口あたりの甘酒になることがおすすめの理由なのではないでしょうか。以下、4位は「甘酒ココア」27.8%、5位は「甘酒レモネード(レモン汁入り甘酒)」24.7%が続きました。

◆甘酒が苦手な人でも飲みやすそうな甘酒のアレンジドリンク [複数回答可]

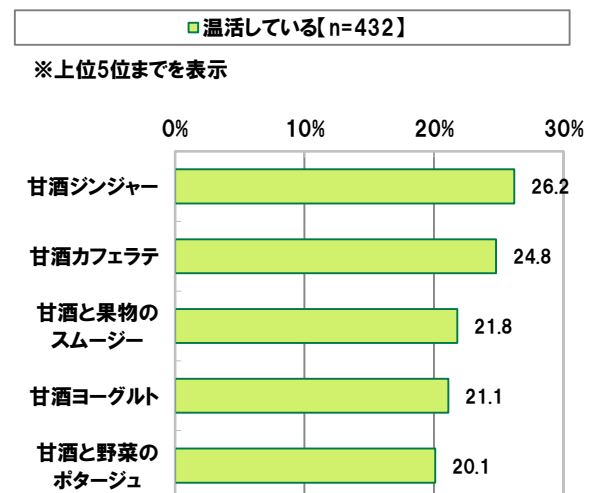
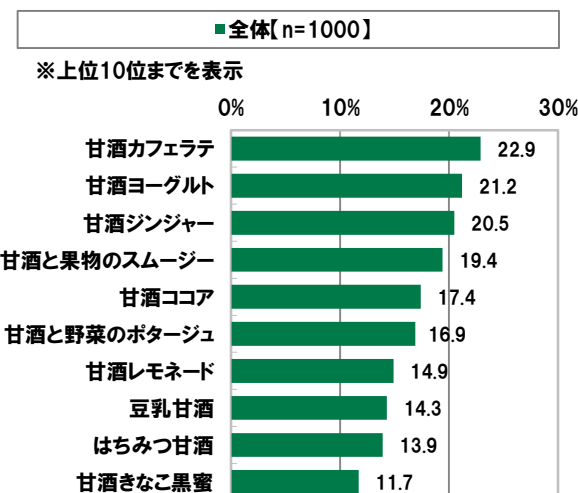
※対象:甘酒を月に1回以上利用する人 ※上位10位までを表示



さらに、全回答者(1,000名)に、自身の朝食に取り入れてみたいと思う甘酒のアレンジドリンクは何か聞いたところ、1位は「甘酒カフェラテ」22.9%、2位は「甘酒ヨーグルト」21.2%、3位は「甘酒ジンジャー」20.5%、4位は「甘酒と果物のスムージー(シャーベット状飲料)」19.4%、5位は「甘酒ココア」17.4%となりました。甘酒ファンが選ぶおすすめアレンジにもランクインした甘酒カフェラテや甘酒ジンジャーのほか、甘酒ヨーグルトにも注目が集まりました。発酵食品の甘酒とヨーグルトを組み合わせた甘酒ヨーグルトで、ダイエット効果やさらなる美肌効果を期待しているのかもしれない。

また、温活を行っている方には「甘酒ジンジャー」26.2%が最も人気となりました。甘酒にしょうがを組み合わせることで、体を温める効果にも期待しているのではないのでしょうか。

◆自身の朝食に取り入れてみたいと思う甘酒のアレンジドリンク [複数回答可]



【調査概要】

調査タイトル	: 美肌と発酵食品『甘酒』に関する調査
調査対象	: ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする 20歳～59歳の女性
調査期間	: 2016年10月5日～7日
調査方法	: インターネット調査
調査地域	: 全国
有効回答数	: 1,000サンプル 有効回答から各年代（10歳区切り）が均等になるように抽出
調査協力会社	: ネットエイジア株式会社

【取材に関するお問い合わせ窓口】

月桂冠株式会社 総務部 広報課
TEL: 075-623-2105 (9:00～17:00、土曜・日曜・祝日をのぞく)

【報道関係の皆様へ】

本リリース内容の転載にあたりましては、「**月桂冠総合研究所調べ**」と付記の上、ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

【会社概要】

商号	月桂冠株式会社 Gekkeikan Sake Company, Ltd.
創業・会社設立	【創業】1637年（寛永14年）※2017年で創業380年 【会社設立】1927年（昭和2年）5月15日
本社所在地	〒612-8660 京都府京都市伏見区南浜町247番地
代表者	代表取締役社長・大倉治彦
事業内容	・清酒、本格焼酎、リキュール類の製造販売 ・ドイツビール、ドイツワイン、フランスワインの輸入販売
URL	http://www.gekkeikan.co.jp/