

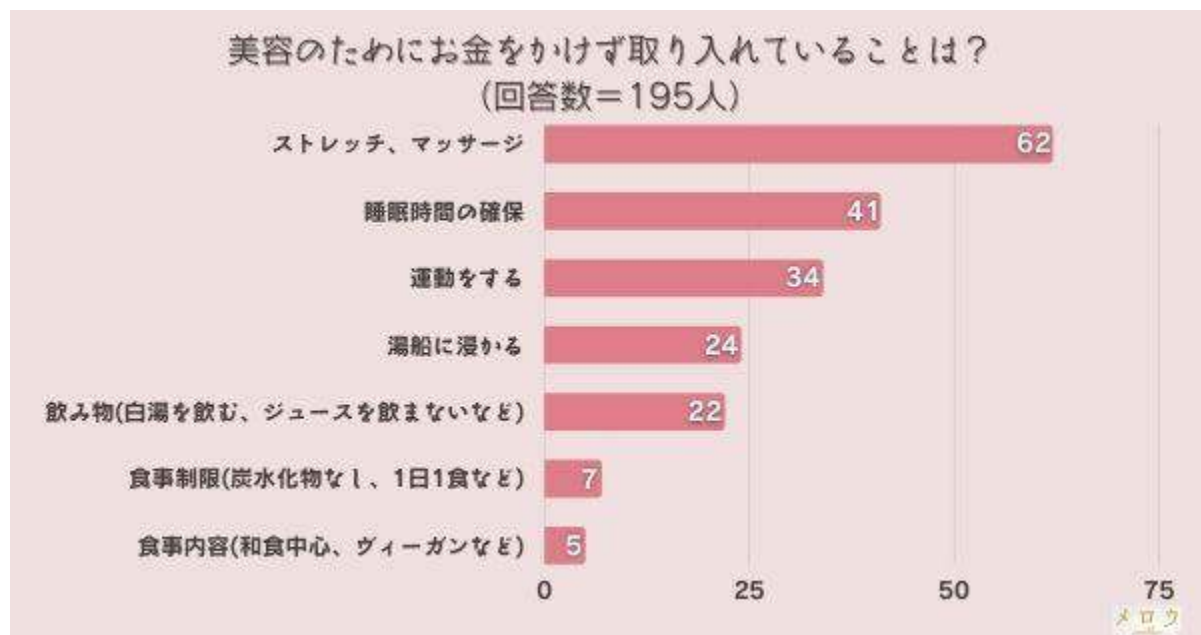
ARINA株式会社が運営する20代~50代18人の女性による美容レビューサイト「mellow-メロウ-」(<https://arina-p.co.jp/mellow/>)は、日本全国18歳以上の方を対象に「美容のためにお金をかけず取り入れていることは？」とアンケート調査を実施しました。その結果を公表します。

- 調査方法: インターネット調査
- 調査人数: 200人(10代:6人、20代:43人、30代:86人、40代:48人、50代:14人、60代以上:3人)
- 調査主体: ARINA株式会社、mellow-メロウ-
- 調査時期: 2022年3月23日
- 調査レポート: <https://arina-p.co.jp/mellow/cosmetics-29/>

* 本アンケート結果を引用する場合は「mellow-メロウ-」のURL(<https://arina-p.co.jp/mellow/>)を使用してください。

調査結果

「美容のためにお金をかけず取り入れていることは？」とアンケート調査した結果、1位は『ストレッチ、マッサージ』でした。



1位: ストレッチ、マッサージ

- 浮腫みやすいので、ストレッチやマッサージをすると次の日スッキリ起きれるから。
- 睡眠だけでは取れない疲れも、ストレッチやマッサージでスッキリするからです。
- サロンに行くお金がないので。
- 肌の調子や体調がマッサージとストレッチした方がよくなったし効果を感じているから。
- 血行を良くするのは美容に良いと聞いたので。

- **YouTube**でフィットネス動画を観ながら短時間で簡単にできるため。

2位:睡眠時間の確保

- 肌のゴールデンタイムに皮膚が回復するから睡眠は大事にしています。
- 手軽にできるし一番お金がかからないから。
- **10時から2時までのゴールデンタイムに寝ることが最も翌日の肌艶が良くなる実感があるため。**
- 寝不足だと、肌のコンディションが悪くなって化粧ノリも悪くなるから。
- 食事に気を付けても睡眠不足になると、他の努力が無意味になるくらい影響があるから。
- 質の良い睡眠でからだを休めることが何より健康に繋がると思うから

3位:運動をする

- 体調管理にいいからです。
- **YouTube**でいろんな有酸素運動の動画が上がっているから。
- 痩せるために運動は必要だと思うから。ジムに行くお金や時間がないため毎日スクワットをしています。子供と公園に行くときには思いっきり走るようにします。
- 体力づくりとダイエットには手っ取り早い。
- 筋力で姿勢が良くなり、免疫力もつくので大切にしています。
- 体幹トレーニングを行っているからお金もかからないで体型維持ができる。

4位:湯船に浸かる

- 体を温めることができる。睡眠の質が上がり、肌に良いため。
- 血行をよくしたいことと、毛穴を開いて汚れやメイクを浮かせたいから。
- 毎日湯船にゆっくりつかるとリラックスできる気がするからです。
- 運動をする時間がないので、ゆっくり湯船で汗をながし、代謝をあげるようにしています。リラックス効果もあり、生活にかかせません。
- なんとなくシャワーだけより良さそうなので。
- お風呂が好きだから。

5位:飲み物(白湯を飲む、ジュースを飲まないなど)

- 朝起きて1番にコップ一杯の白湯を飲みます。便通が良くなります。
- 白湯が体にいいと聞くので、朝起きてからすぐ飲むようにしています。
- 健康のために、高めのはと麦茶を飲むようにしています。
- ジュースの糖分は吸収されやすいと聞いたから飲まない。
- 痩せやすい体質になると聞いたので、できるだけたくさん水分をとるようにしています。
- いいと聞いたのでお水を多く飲んでいきます。

6位:食事制限(炭水化物なし、1日1食など)

- ダイエットも兼ねて、夕食は炭水化物を取らないようにして、野菜を多めにしているから。

- 白米は毎日食べなくてもいいので、丼など、ご飯が必須のメニュー以外は白米は食べない。
- 炭水化物、糖質オフにして肌荒れを防いでダイエットになるから。
- お昼だけ炭水化物を取らないようにしています。ちょっとした事ですが、体重が少しづつ減ってきています。

7位: 食事内容(和食中心、ヴィーガンなど)

- 皮脂が出まくる脂身とかを避けてビタミンやミネラル多めの食品を摂取するようにしてます。
- フルーツジュースを習慣的に飲むことで、あまりお金をかけずにビタミンを摂取できるから。
- 美容だけでなく健康にも繋がるし、食べる楽しみにもなるから。
- 体型維持のために続けられる事を何か考えた時に、運動より食事だと思い食事改善をしました。

【総括】今回のアンケートで美容のためにお金をかけず取り入れていること1位は『ストレッチ、マッサージ』でした

美容には力を入れたいけど、そんなにお金をかけたくない方は「ストレッチ、マッサージ」がおすすめです。

YouTubeにはフィットネス系チャンネルが増え、ジムに行かなくても簡単に自宅で身体をケアすることができます。

時間がない方でも、お風呂上がりや寝る直前、起床直後に軽く身体を伸ばしたり揉みほぐすだけでも効果はありますよ。

在宅ワークなどおうち時間が増えて身体が硬くなっている方はぜひ取り入れてみましょう。

ARINA株式会社は、運営するメディア「mellow-メロウ-」を通じて、1人でも多くの方が、自分にぴったりの商品と出逢えるよう、社会に貢献してまいります。

■ARINA株式会社について

ARINA株式会社は、“メディアを通じ子育てを豊かに”を企業のVisionに掲げ、皆様の生活に寄り添ったライフスタイルメディアの展開やオウンドメディアの受託事業を展開しております。