

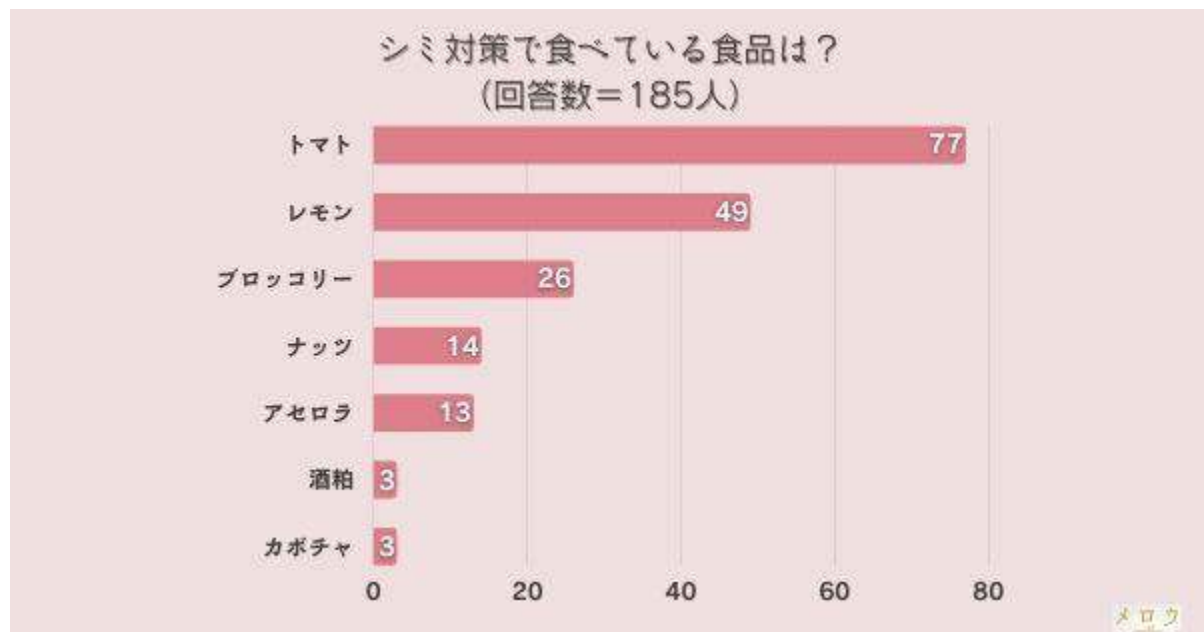
ARINA株式会社が運営する20代~50代18人の女性による美容レビューサイト「mellow-メロウ-」(<https://arina-p.co.jp/mellow/>)は、日本全国18歳以上の方を対象に「シミ対策で食べている食品は？」とアンケート調査を実施しました。その結果を公表します。

- 調査方法: インターネット調査
- 調査人数: 200人(10代:1人、20代:35人、30代:82人、40代:51人、50代:25人、60代以上:6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-31/>

* 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

「シミ対策で食べている食品は？」とアンケート調査した結果、1位は『トマト』でした。



1位: トマト

- 日焼けやシミに効果があると聞いたから。
- 生でも加熱しても食べれて毎日摂取できるから。
- トマトはリコピンがたくさん含まれており、美肌に良いといわれているため積極的に摂るようにしています。手軽にそのまま食べられるので、毎日のように食卓に並べています。他の食べ物は体に良いと分かってもなかなか続けられないこともあったのですが、トマトは続けら

れています。やはり、手軽さが継続の秘訣だと思います。一年中、スーパーで買えることと、継続して購入しやすい価格であることもトマトの魅力です。

2位:レモン

- 効果はわかりませんが何となく効きそうなので。
- ビタミンCを摂るため。
- 内側から対策するのにレモンのビタミンcは欠かせません。酸っぱい味も大好きです。
- 体内の中からもビタミンを得るために食べています。
- ビタミンCを摂りたいし、レモンの味が好きなので。

3位:ブロッコリー

- 柔らかく茹でてからだと毎日でも食べやすい。
- 手軽に取れるし大好きだから。
- ブロッコリーは栄養があり、シミ対策になると思ったからです。
- 味も好きなので続けやすい。
- 毎日の食卓に取り入れやすい、子供も好きなのでほぼ毎日食べてます。
- ビタミンCが豊富で、シミ抑制効果があると思うので。

4位:ナッツ

- 手軽に食べられる為。
- アーモンドにはビタミンEが含まれているのでシミ対策になり、美味しいのでずっと続けられると思いました。
- 身体に良いと聞いたからです。
- 食べやすいし、ヨーグルトなどにも入れられて取り入れやすいから。
- 肌のターンオーバーに良いときいたので。
- 先輩から教えてもらったため。

5位:アセロラ

- アセロラジュースで飲みやすいから。
- 肌艶が出るから。
- ビタミンCの量がおおいから。
- ビタミンがいいとおもっているの、飲み物を買う時はいつもアセロラドリンクにしています。
- ビタミンCが豊富で、肌の酸化も防いでくれるので。
- アセロラはジュースで飲めるので親しみやすい。

同率6位:酒粕、カボチャ

- 『酒粕』いろいろな食べ方ができるし、シミ以外にも効果がありそうだから。おいしいからです。

- 『カボチャ』けんこうにもいいし、少しの量で腹持ちもいいから。シミの対策によいと知人から聞き、味も好きなのでよく食べるようにしています。

【総括】今回のアンケートでシミ対策で食べている食品1位は『トマト』でした

シミ対策用のアイテムはたくさんありますが、身体の内側からも栄養素でお肌を労ることができます。

トマトには抗酸化作用が高いリコピンや美肌には欠かせないビタミンC,Eなど多くの栄養素が含まれています。

そのまま生で食べたり、焼き、煮込みなど調理方法も多岐に渡り使いやすいお手軽食材として食卓の定番になっているようです。

また、他の食材でも共通して「味が好み」「買いやすい価格」というのが継続の秘訣であると分かりました。

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。