

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「美容のために食べて良かったフルーツは？」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:47人、30代:72人、40代:53人、50代:22人、60代以上:5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-32/>

* 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

「美容のために食べて良かったフルーツは？」とアンケート調査した結果、1位は『バナナ』でした。



1位:バナナ

- むくみが取れた。
- 食物繊維も取れて、朝から食べるとエネルギーにもなる。
- 皮を向くのが楽で、時間がない朝にも手軽に栄養がとれるから。
- 毎日飽きずに食べることができて続けやすいから。
- ヨーグルトと一緒に毎朝食べていて、おなかの調子がすごく良くなったから。
- 極度の便秘が解消されてお腹ぽっこりがなくなったから。

2位:キウイ

- 皮も一緒に食べ始めてから便秘が治った。
- 肌にハリが出たような気がするから。
- 抗酸化作用があるビタミンEが豊富だから。
- SNSで、キウイを食べることで、便秘解消、ダイエット、美肌効果があると知ったからです。実際に、キウイを食べ続けることで、お通じが良くなり、さらに肌荒れもしづらくなりました。
- ビタミンCが豊富だしカロリーや糖質も控えめだから。
- ビタミンが豊富で、肌の乾燥や肌荒れが防げると感じているため。

3位:イチゴ

- 栄養価に期待できるから。
- ビタミンCがしっかり摂れている気がする。
- ビタミン豊富なので、イチゴの季節は肌の調子が良い気がするため。
- 翌朝便通もよくなり、肌も調子よかった。

4位:プルーン

- 美容だけでなく体調面などでも効果を実感できたからです。
- 貧血が良くなり、運動をするようになった。
- 便通が良くなったから。
- 顔だけではなく肌の張りが良くなったような気がする。
- お通じが良くなった。

5位:リンゴ

- お通じがよくなるから
- 一年中手に入りやすいからです。
- 腹持ちがよく、食物繊維も豊富で食欲も抑えられたから。
- 整腸、肌荒れに効果があった。
- お通じがよくなり、肌も綺麗になったから。
- 糖質の取り過ぎにならない。食物繊維が豊富で腸に良いと思う。

6位:オレンジ

- ビタミンCが豊富だから。食べる時間にも気をつけて、朝食べて紫外線を浴びるとシミができやすいと聞いたので夜に食べています。
- ビタミンが豊富で香りも良いからです。
- 直接的な効果はわからないが、くだものやオレンジを日常的に置いておいて食べるようにしたら、お肌のみずみずしさが出るので、効果的だと思いました。
- ビタミンCが豊富で繊維質も多くて肌に良さそうだからです。

7位:マンゴー

- 肌に良いと言われてて食べて白さが増した気がするから。

【総括】今回のアンケートで美容のために食べて良かったフルーツ1位は『バナナ』でした

朝食の定番フルーツであるバナナが1位となりました。

簡単に用意できて、やさしい甘味と香りが大人気のバナナですが、美容のために食べている方からはお通じ改善に効果があったとの声が寄せられています。

バナナには水溶性と難溶性の食物繊維がバランス良く含まれておりお通じを整えるのに役立つ栄養素も豊富です。

ぽっこりおなかが解消した方もいましたので、ぜひ取り入れたいフルーツですね。

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。