

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・ダイエットに飲んで良かったものは？」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:2人、20代:44人、30代:84人、40代:51人、50代:13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-36/>

* 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・ダイエットに飲んで良かったものは？」とアンケート調査した結果、1位は『白湯』でした。



1位: 白湯

- 朝晩毎日飲んでいるが、朝は快便、夜は安眠ができています。
- 便秘が緩和された。
- 毎朝飲むようにしているからです。
- 体が温まり、代謝をあげるから。

2位: 豆乳

- 便通が良くなったし肌もすべすべになった気がするから。
- 空腹感が紛れるため。
- 腹持ちがよくおやつを減らせるから。
- 肌の調子も胃の調子も改善されたので。
- 豆乳は美容にもいいしダイエットにも効果があるので一石二鳥だと思うからです。

3位: 常温の水

- 身体に優しいから。
- 水分補給は健康のため大切で常温の方が吸収しやすいから。
- 毒素や堆積物を排出するのに必要だから。
- 体の巡りを良くしてくれるので必要だと思います。老廃物も溜まりずらくなります。

4位: ルイボスティー

- 温かいルイボスティーは代謝を良くしてくれて、健康にも良い気がします。
- 体のむくみもなくなり、肌の調子が良くなったからです。
- 利尿作用があり、むくみ対策になるため。

5位: 緑茶

- 緑茶はカロリーがとても低く脂肪を分解してくれるのでダイエットに非常に良い！！味もおいしく楽しく痩せることができる！！
- ジュースを飲みたいと思うことがなくなり、心が落ち着くようになった。

6位: お酢ドリンク

- むくみ解消に役立ちました。
- あまり好きではないのですが、紙パックのものを毎日飲んでます。体が硬くて痛かったのですがストレッチをするときにだいぶ和らいできたと感じるから。
- 腸の活性化ができるので、ダイエットのサポートにちょうど良かったです。

7位: プロテイン

- ダイエットプロテインを飲むことで空腹を避けることができ、栄養も取れるから
- 腹持ちがいい。
- 筋トレ効果があがると思うし、味もバリエーションがあって楽しめる。購入すると運動しようというモチベーションもあがる。

8位: 飲むヨーグルト

- 便秘改善のきっかけになり、毎日便通があることで体重が減った。
- 便通がよくなって痩せる助けになった。

同率9位:青汁、フルーツ系飲料

- 『青汁』ドリンクなので豊富に野菜も取れて、代謝改善にもつながりました。お通じが良くなるため、肌もですが腸内環境のためにも良かったです。
- 『フルーツ系飲料』朝オレンジジュースを飲むと脂肪が付きにくいと聞いたので。

11位:ココア

- 子供のころから大好きな飲み物ですし、満腹感もあるからです。

【総括】今回のアンケートで美容・ダイエットに飲んで良かったもの1位は『白湯』でした

美容、ダイエットのためと聞くと頑張っって続けるイメージがありますが、飲み物であれば取り入れやすいですね。

特に「白湯」は自宅で簡単に用意でき、飲む時間帯も気にしなくて良いのがうれしいです。

また、今回集まった意見から、便通を気にしている方が多いことがわかりました。ぜひご自分の体調や体質に合った飲み物を見つけてくださいね。

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。