

アベックスの肌データから分析

新・美肌県グランプリ2020 エイジング毛穴レス部門上位3都府県から学ぶ 「運動」と「食事」が美肌のカギ

株式会社ポーラ（本社：東京都品川区、社長：及川美紀）は、2020年11月12日に発表した「新・美肌県グランプリ2020」において、今回から新たに新設した14の部門賞の中からエイジングによる毛穴の目立ちのリスクが最も低い県を表彰する「エイジング毛穴レス」部門にて上位3位にランクインされた鳥取県、東京都、京都府の生活スタイル・体調の特徴を分析し、それ以外の44道府県と比較したところ、エイジング毛穴レス部門上位3県共通のライフスタイルの特長は「運動」と「食事」に気をつけていることであると示唆されました。エイジング毛穴の原因の一つとして、コラーゲンなどの線維構造がエイジングにより劣化・減少することで皮膚形態が崩れることが考えられます。また、運動とエイジング毛穴については、運動により筋肉から分泌されるホルモン様物質「マイオカイン」が寄与していることが示唆されています。運動は皮膚でコラーゲン産生を高めるマイオカインの分泌を高め、皮膚中のコラーゲンを増加させることが知られています。さらに、ポーラ化成の最新の研究においても、運動習慣を取り入れた後の血液は、皮膚細胞のコラーゲンやヒアルロン酸などの合成能力を高めることが明らかとなっています。

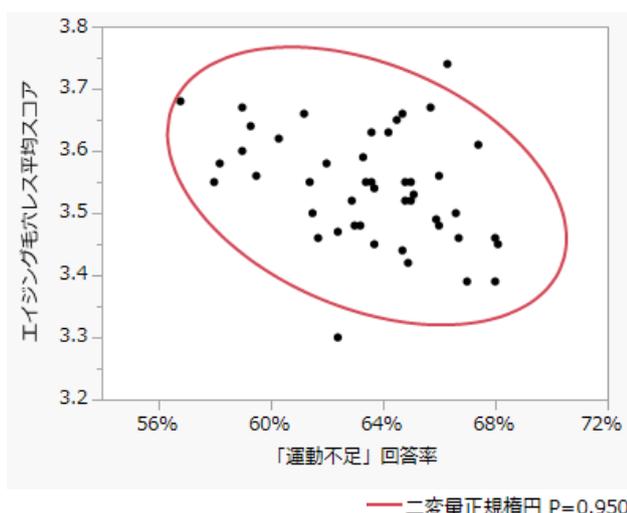
（参考：技術リリース http://www.pola-rm.co.jp/pdf/release_20201016_05.pdf）

また、顔の皮膚がたるむと、皮膚表面の形態を維持できなくなり、毛穴が目立つ可能性が考えられます。さらに、顔のたるみ度合は、肥満度を表すBMIが高い人ほど大きいことが知られていることから、体を適度に動かし、栄養のバランスを意識した食事をするのが毛穴を抑えている可能性があります。

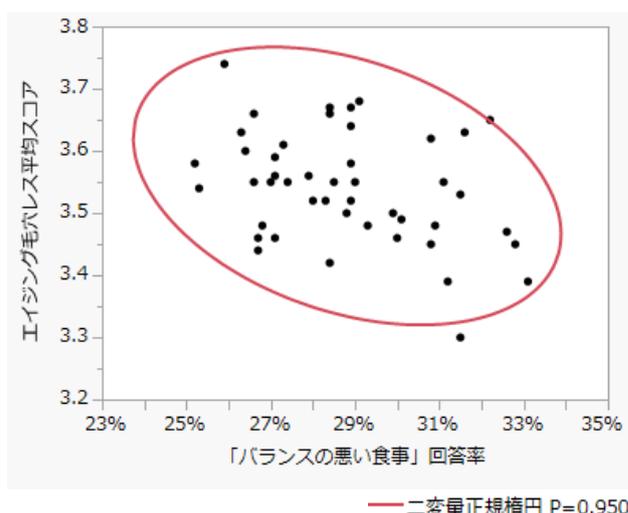
調査詳細

- 調査期間：2019年7月1日～2020年6月30日
- 調査対象の肌分析件数：168,878件
- 調査方法：アベックスの肌分析時に調査している「注意すべき生活スタイル・体調」の各項目に当てはまると回答した人の割合を都道府県別に算出し、項目ごとに回答率の高い順に並べた結果、鳥取県、東京都、京都府の3都府県の平均順位が低かった項目は「運動不足」「バランスの悪い食事」だった。そこで「運動不足」あるいは「バランスの悪い食事」の回答率とエイジング毛穴レス平均スコアとの関係をそれぞれ調べたところ（下図）、いずれも有意な負の相関性が認められた（ピアソンの相関係数順に-0.38、-0.35、 $p < 0.05$ 、 $N = 47$ ）。これは「運動不足」と「バランスの悪い食事」に当てはまる人の割合が低い県ほど、エイジング毛穴レスの平均スコアが高いことを示しており、エイジング毛穴レススコアが高い県は「運動」と「食事」に気をつけていることが考えられた。

エイジング毛穴レススコアが高いほど、
運動に気をつけている



エイジング毛穴レススコアが高いほど、
食事に気をつけている



エイジング毛穴レス平均スコア：スコアが高い方がエイジング毛穴になりにくい

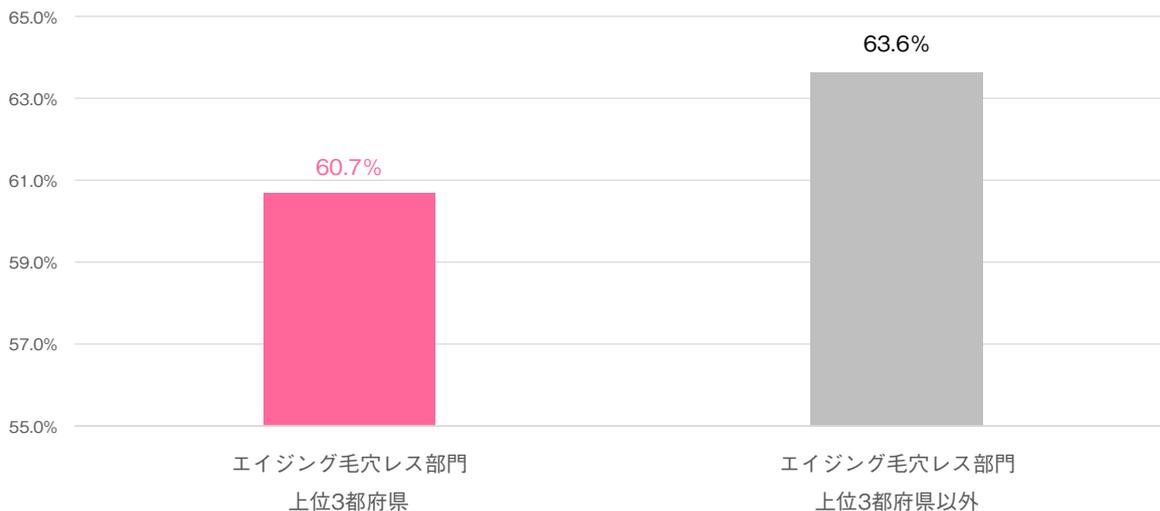
【報道関係からのお問い合わせ先】

株式会社 ポーラ ブランドクリエイティブ部 〒141-8523 品川区西五反田2-2-3
TEL：03-3494-7119 FAX：03-3494-6198

【お客さまからのお問い合わせ先】

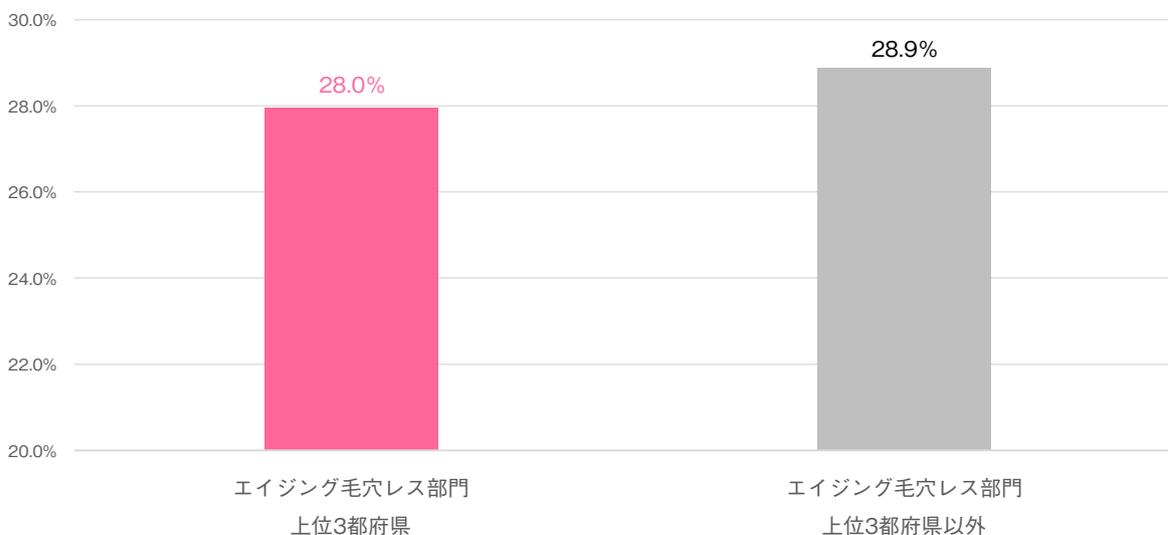
ポーラお客さま相談室（フリーダイヤル）TEL 0120-117111

■「運動不足」平均回答率の比較



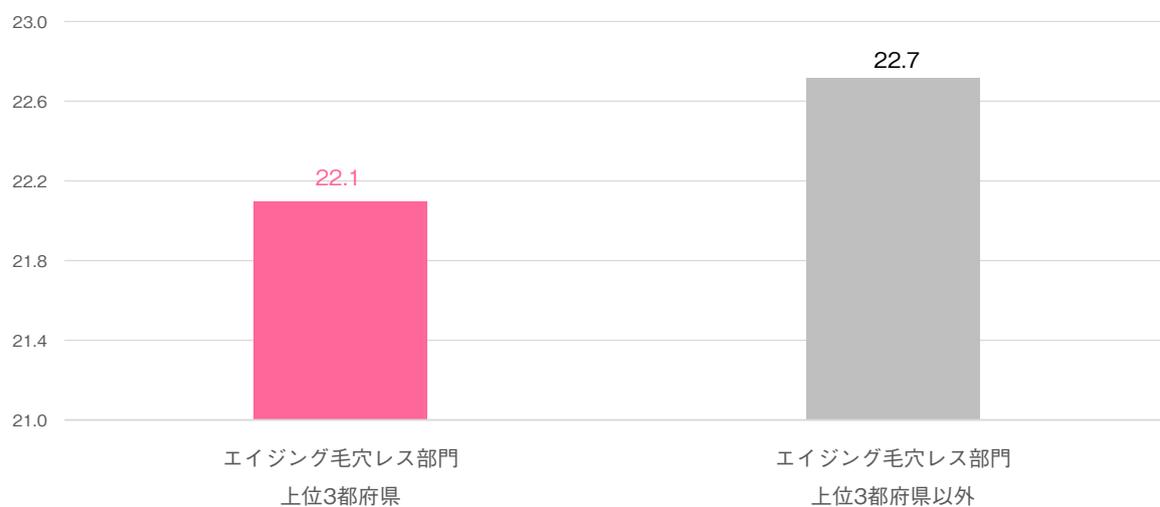
上位3都府県のほうが、運動不足と回答した方の割合が低い

■「バランスの悪い食事」平均回答率の比較



上位3都府県のほうが、バランスの悪い食事と回答した方の割合が低い

<参考>BMI平均値の比較



上位3都府県のほうが、BMIが低い

出典：「H28 国民健康・栄養調査」都道府県別データ

ストレッチ【ふくらはぎ】



椅子を使う。
両足のかかと、つま先を揃え、ひざをくっつけて立つ。
お尻を閉じ、重心をつま先にもっていく。



かかとを1番高いところまで上げ切り、そのまま、かかとの上げ下げを8回行う。
このとき、ひざは伸ばした状態をキープする。

トレーニング【体幹】



両手首、両ひざの間は
拳一つ分あけ、肩・腰・ひざの角度は90度です。



右手を前に、左足を後ろにまっすぐ伸ばす。
親指が天井に向くように骨盤と両肩は同じ高さで、床と平行になるように意識してください。
16秒キープ。反対も行う。



右手と左足を伸ばした状態から背中を丸めながら
右肘と左ひざを寄せて、戻しましょう。
反対も行う。

BI-HA-DANCE エクササイズの詳細については、下記動画をご覧ください。

■BI-HA-DANCE 動画【解説篇】⇒

<https://www.youtube.com/watch?v=2F5aEvQFwag&feature=youtu.be>

●新・美肌県グランプリ2020

2012年に誕生した美肌県グランプリは、ポーラのパーソナライズドサービスブランド「APEX（アペックス）」が保有する約1,910万件※もの肌のビッグデータを活用することで、日本全国の皆さまが自分の肌の個性や地域の個性を知り、慈しむきっかけになってほしいという想いで開催してきました。そして9年目の2020年に、肌分析の進化とともに、新しく生まれ変わりました。ウイルスの感染拡大、度重なる気候変動など、変化の激しい時代に、日本のすべての地域と向き合い、多様性にあふれた肌の美しさを講えたいと考え、今回は総合賞ベスト3に加え、肌の個性を表す美肌の要素別に14の部門賞を新設しました。HP (<https://www.pola.co.jp/special/bihadaken/>)



●ポーラのパーソナライズドサービスブランド「APEX（アペックス）」

1989年に誕生。ひとりひとりが思い描く未来に自分らしい肌であるために、ポーラが分析・プロダクト・パートナーで伴走者となり、様々なパーソナライズドサービスをお届けするブランド。ポーラでは、30年以上にわたり女性の肌を見続けてきたことで約1,910万件※の肌のビッグデータを蓄積し日々の研究や製品開発に活かしています。

【特徴】

- ①業界初、動画で肌表面を撮影し、肌の未来の可能性を分析。
- ②約1,910万件※の肌のビッグデータから得たノウハウとAI技術を活用し、今と近い未来に現れやすい肌状態を分析。
- ③862万通りのフィッティングパターンから、お客さま一人ひとりとアイテムを選ぶパーソナライズドサービスを実現。

<https://www.pola.co.jp/brand/apex/>

※：2021年1月現在



ポーラは、新体操ナショナル選抜団体チーム・新体操個人日本代表「フェアリー ジャパン POLA」のオフィシャルパートナーです。

POLA