

～11月5日は「いいりんごの日」～

りんごをよく食べる女性は「美肌率」が高い!?

「美容のために、りんごを積極的に食べたい」女性の約8割が回答
キレイの新キーワードは「朝りんご」… ホットで楽しむ動きも登場中

生活者の実態を調査・分析するライフスタイル総研（所在地：東京都渋谷区）では、このたび、11月5日の「いいりんごの日」にあわせ、10～50代の女性500名を対象とした「りんご」に関するアンケートを実施いたしました。

▼「いいりんごの日」について

「いいりんごの日」は、りんごの産地である青森県が2001年に制定した記念日です。「いい(11)りんご(5)」の語呂合せから、「11月5日」に制定されています。

▼レポート内容

- 全年代で9割前後が「好き」と回答…世代を超えて愛されるフルーツ「りんご」
- 美肌・ダイエットなど、りんごは「キレイをサポートする」イメージが強い
- 「りんごをよく食べる」グループは、「美肌率」が高い!?
- 管理栄養士・浅尾貴子先生に聞く、「りんご」と「キレイ」の関係性

▼調査概要

・調査期間：2014年9月24日～25日 ・調査方法：インターネット調査 ・調査対象：10～50代 女性500名

■全年代で9割前後が「好き」と回答…世代を超えて愛されるフルーツ「りんご」

はじめに「あなたはりんごが好きですか?」という質問をしたところ、91%が「好き」と回答。また、年代別にみても、10～50代すべてにおいて9割前後が「好き」と答えており、りんごは世代を超えて愛されているフルーツであると言えます。

続いて「りんごを食べる頻度」を聞くと、「週に1～2日くらい」という回答が21%で最も多い結果に、日常的に食事に取り入れている人が多い様子がうかがえます。

なお、「りんごを食べるタイミング」としては、「おやつ」(51%)と「朝食」(44%)という回答が多い結果に。特に「朝食」については、「積極的に取り入れたいもの」

を複数回答で聞いた質問でも、「ヨーグルト」(68%)、「バナナ」(52%)に次いで、「りんご」(48%)が3位にランクインしています。

さらに、「りんごの食べ方」について自由回答で聞いてみると、「そのまま丸かじり」「プレーンヨーグルトに一口サイズに切ったりんごを入れて食べる」などのほか、「白ワインとはちみつで煮てコンポートに」「ホットケーキミックスを使って、炊飯器でアップルケーキを作る」など、さまざまな回答が。フレッシュなまま食べたり、ヨーグルトにしたりという定番の食べ方はもちろんのこと、加熱やアレンジをしてスイーツとして楽しむ人も多いようです。

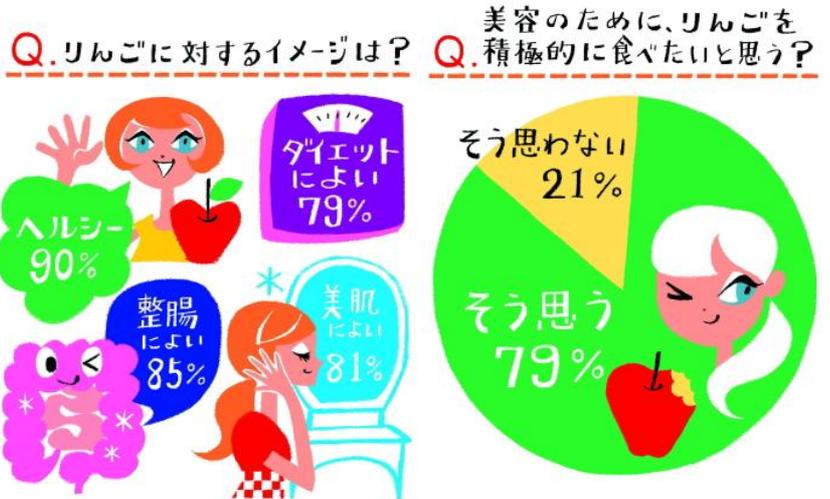


■美肌・ダイエットなど、りんごは「キレイをサポートする」イメージが強い

また、女性たちに「りんご」に対するイメージを聞いてみたところ、下記のような結果になりました。

- ・「ヘルシー（健康的）」…90%
- ・「整腸によい」…85%
- ・「美肌によい」…81%
- ・「ダイエットによい」…79%
- ・「デトックスによい」…65%
- ・「アンチエイジングによい」…62%

美肌やダイエットなどにおいてポジティブな回答があがっており、りんごは、女性たちの中で「キレイをサポートしてくれるフルーツ」というイメージが強いことがわかります。



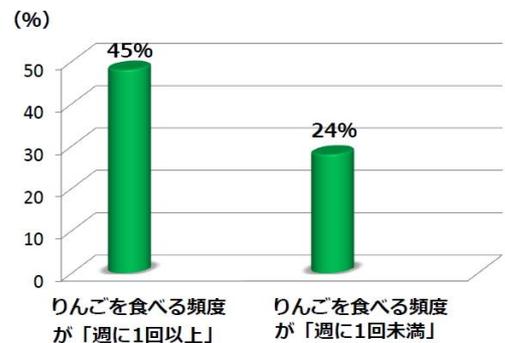
また、「美容のために、りんごを積極的に食べたいと思いますか？」という質問では、79%と約8割の女性が「そう思う」と回答しました。

■「りんごをよく食べる」グループは、「美肌率」が高い！？

それでは、「りんご」を食べることは本当に「キレイの近道」になると言えるのでしょうか。

今回ライフスタイル総研では、「りんごを食べる頻度と「美肌」の関係性」についても調査を実施。その結果、「りんごを食べる頻度」が「週に1回未満」のグループでは、「肌の美しさに自信がある」人の割合が24%であったのに対し、「週に1回以上」のグループで同じ回答をした人は45%と、20ポイント以上の差が、「りんごをよく食べる」女性たちは、肌に自信を持っている割合が高いということになります。

「りんごを食べる頻度」と「美肌」の関係性



■管理栄養士・浅尾貴子先生に聞く、「りんご」と「キレイ」の関係性

さらに今回、前述の調査結果をふまえて、りんごの「キレイをサポートする効果」について、管理栄養士の浅尾貴子先生にお話をお伺いしました。



浅尾貴子（あさおたかこ）管理栄養士

女子栄養大学助教、フードコンサルタント。

美容や健康のアドバイザーやライターとして雑誌・新聞・TV等メディアでも活躍中。

主な著書に『美人になる栄養学』（メディアファクトリー、2012年）、『女子栄養大学あさおたかこ先生の一生太らない朝ごはん』（マキノ出版、2012年）などがある。

▼「りんご」が「キレイをサポート」してくれる2つのポイント

旬のフルーツにはどれも女性の美容を応援してくれる成分が含まれているのですが、中でも特におすすめしたいのは「りんご」です。りんごにはキレイをサポートしてくれる2つのポイントがあります。

1. 抗酸化成分を含んでいる・・・りんごポリフェノール

りんごにはカテキン、エピカテキン、ケルセチン配合体、プロシアニジンといった複数の「ポリフェノール」が含まれています。これらの「りんごポリフェノール」には身体のサビを防ぐ作用（抗酸化作用）があることがわかってきています。りんごの抗酸化作用の効果は、同じ働きのあるビタミンCに換算すると1500mg分（成人に必要な量の15日分に相当、りんご100gあたり）にもなります。

2. 食物繊維を含んでいる・・・りんごペクチン

りんごには水溶性食物繊維である「りんごペクチン」が入っています。水溶性食物繊維は、粘着性を持っているため、胃腸内をゆっくり移動するので、腹持ちを良くしてくれる効果や整腸作用が期待できます。また、食後血糖値の上昇を緩やかにして中性脂肪を減らしてくれるほか、腸内のビフィズス菌を増やしてお腹の調子を整えてくれたりする成分でもあります。

▼いつ食べればいいの？おすすめのタイミングは「朝りんご」！

最近ではモデルさんやタレントさんなどの間でも、朝フルーツを実践している健康美人が増えているように思います。私のおすすめもやはり朝のタイミング。フルーツの糖質が気になる場合も朝食かランチの時間なら、その日のうちに使い切ってしまうので安心です。また、朝決まった時間に朝食やフルーツをとることで体内時計のリズムを刻み、気になる便秘を予防することもできます。

中でもりんごは、朝の定番であるヨーグルトなどの乳製品との相性もよく、リンゴ酸やクエン酸が一日の元気を応援してくれるので、朝にぴったりのフルーツ。

食欲がないときでも食べやすいですね。最近ではコンビニや主要駅の自動販売機などでも手軽に購入できるようになり、さらに身近な存在に、「朝りんご」の習慣が広がっているようにも感じます。



▼「りんご」のおすすめの食べ方は？

どんな食べ方をしても美味しいりんごですが、私はグリーンスムージーにりんごを入れることを定番にしています。小松菜やレモン汁などと一緒に、低農薬りんごを皮ごとざくざくカットしてミキサーへ。りんごが入るとどんな野菜とも相性が良く、自然な甘みがあってスムージーづくりにも便利です。

また、りんごとヨーグルトの組み合わせもよく取り入れています。ヨーグルトの乳酸菌が腸内で活躍するには、エサになるオリゴ糖が必要です。りんごにはオリゴ糖のモトになる食物繊維が含まれていて、一緒に食べると一石二鳥。とった乳酸菌をしっかりキープして腸内環境を整えてくれる役割があります。

また最近では、りんごを温めて楽しむ食べ方も話題になってきています。りんごを温めると美腸をサポートしてくれる「りんごペクチン」が活性化するため、ホットりんごはデトックスしたいときにもおすすめ。旬の今の時期にはシナモンなどを添えた焼きりんごも良いですし、パンにスライスりんごとはちみつなどをトッピングしてトーストしても良いですね。手軽なホットりんごレシピもますます話題になってきそうです。

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料ご希望の方は下記までご連絡ください■

ライフスタイル総研 担当：山口（やまぐち）、三井（みつい）

TEL：03-5774-8871 / FAX：03-5774-8872