

## 約2万件のAI肌測定から判明！ 若々しい肌を保つポイントは「マッサージ」と「保湿」

日本メナード化粧品株式会社(愛知県名古屋市中区丸の内 3-18-15、代表取締役社長:野々川 純一)は、20代~60代の女性、合計755名を対象に肌年齢とスキンケアの状況について意識調査をしました。また、メナード独自の肌測定AIシステム「美肌アドバイスAI」で肌を測定した20代~60代の女性、20,203名のデータを解析し、美肌のポイントについて調査しました。

### 【調査結果まとめ】

1

自分の肌が実年齢より若く見えると感じている人は、老けて見えると感じている人よりも、肌悩みに対してしっかりスキンケアをしている  
●肌悩みに対してケアをしている人 約1.5倍~2倍

2

肌測定で実年齢より若く見えると判定された人は、老けて見えると判定された人よりも、日頃からしっかりスキンケアをしている  
●マッサージをしている人 約1.8倍  
●クリームを使っている人 約1.5倍  
●乳液を使っている人 約1.4倍

「自分の肌年齢が実年齢と比べ±何歳と思うか」を調査した結果、実年齢より「若く見える」と回答した人は22%でした。また、実年齢より「若く見える」と回答した人は、肌悩みのケアを行っている割合が高いこともわかりました。つまり、しっかりスキンケアをしている人ほど、自分の肌に自信を持っていると考えられます。

さらに、メナード独自の肌測定AIシステム「美肌アドバイスAI」を用いて、実際に肌測定を行い、実年齢より「若く見える」と判定された人が、日頃どのようなスキンケアをしているかを調べました。その結果、実年齢より「若く見える」と判定された人は、実年齢より「老けて見える」と判定された人よりも、日頃からしっかりスキンケアをしていることがわかりました。特に差が大きかったのは「マッサージ」「乳液」「クリーム」でした。つまり、若々しい肌を保つために重要なのは「マッサージ」と「保湿」だと考えられます。

マッサージを行うことで、肌のうるおいやハリを高める効果が期待できます。また、保湿は化粧水で水分を与えるだけでなく、乳液・クリームで水分を閉じ込めることが大切です。これらのお手入れ習慣によって、肌年齢に差がついてくると考えられました。「肌の若々しさに自信がない」「実年齢より老けて見える」と感じたら、日頃のスキンケアにマッサージや乳液・クリームによる保湿を取り入れてみてはいかがでしょうか。

#### 【研究内容に関するお問い合わせ先】

日本メナード化粧品株式会社 総合研究所 (名古屋市西区鳥見町 2-7)

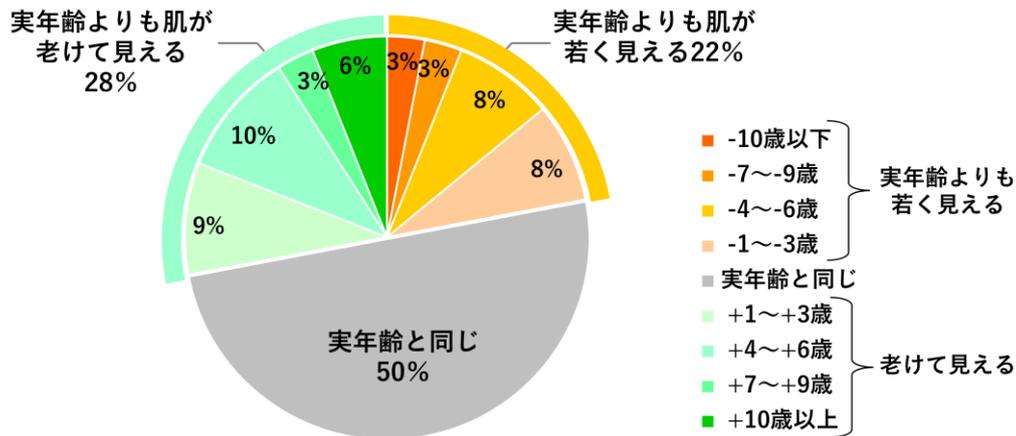
TEL: 052-531-6263 Mail: k-info@menard.co.jp 担当: なかお もりち 中尾、森地

【意識調査結果】

○実年齢より肌が「若く見える」と回答した人は約 2 割、「老けて見える」と回答した人は約 3 割

「自分の肌年齢が実年齢と比べ±何歳と思うか」を調査したところ、約半数の人が「自分の肌年齢は実年齢と同じ」と回答しました。一方で、「実年齢より肌が若く見える」と回答した人は 22%にとどまり、「実年齢より老けて見える」と回答した人は 28%でした。つまり、自分の肌に自信を持っている人は、たった 2 割であることが、また、約 3 割の人が自分の肌に自信を持っていないことが明らかになりました。

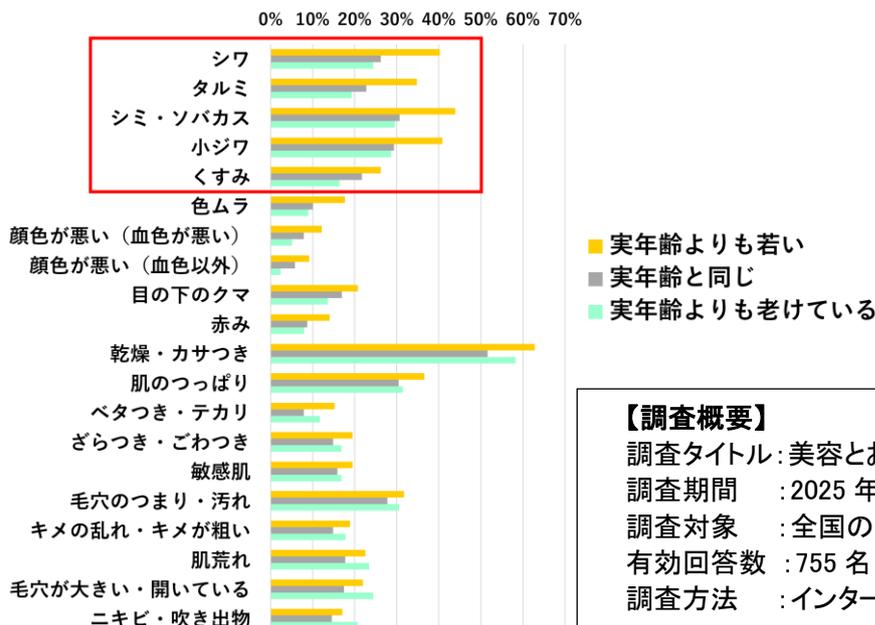
自分で感じる肌年齢



○肌年齢が「若く見える」と回答した人は肌悩みに対しケアをしている

肌悩みとスキンケアの関係を調べたところ、自分の肌は実年齢より「若く見える」と回答した人は、「老けて見える」と回答した人に比べて、肌悩みに対してケアをしている割合が高いことがわかりました。例えば「シワ」に関しては、「若く見える」と回答した人では 40%の人がケアしているのに対して、「老けて見える」人では 24%にとどまりました。つまり、「老けて見える」人より「若く見える」人の方が、ケアをしている人が約 1.6 倍も多いこととなります。その他「タルミ」「シミ・ソバカス」「小ジワ」「くすみ」でも同様に、「若く見える」と答えた人の方が、それぞれの悩みに対してケアしている人が約 1.5 倍~2 倍多いという結果でした。

気になっている肌状態に対してケアをしている割合



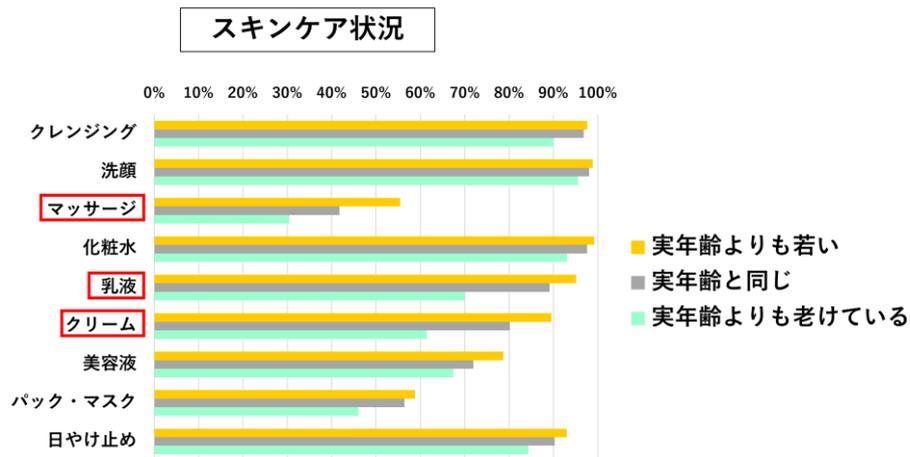
【調査概要】

調査タイトル: 美容とお手入れに関するアンケート  
 調査期間: 2025年2月21日~22日  
 調査対象: 全国の20代~60代女性  
 有効回答数: 755名  
 調査方法: インターネット調査

## 【肌測定データ解析結果】

### ○若々しい肌を保つには、「マッサージ」と「保湿」がポイント

実際の肌状態とスキンケアの関連を調査するため、メナード独自の肌測定 AI システム「美肌アドバイス AI」で肌を測定した 20 代～60 代の女性 20,203 名のデータを解析したところ、実年齢より「若く見える」と判定された人は、「老けて見える」と判定された人に比べて、日頃からしっかりスキンケアを行っていることがわかりました。中でも最も大きな差があったのは「マッサージ」で、AI に「老けて見える」と判定された人より「若く見える」と判定された人の方が、実践している人が約 1.8 倍も多かったです。さらに「クリーム」では約 1.5 倍、「乳液」でも約 1.4 倍多くの方が行っていることがわかりました。若々しい肌を保つには特にマッサージが重要であり、あわせて保湿をきちんと行うことがポイントだとわかりました。



#### 【調査概要】

調査期間 : 2025 年 1 月 1 日～6 月 30 日

調査対象 : 美肌アドバイス AI による肌測定を受けた 20 代～60 代女性

有効回答数 : 20,203 名

調査方法 : 美肌アドバイス AI で取得

今回の調査で、若々しい肌を保つのに重要なスキンケアは「マッサージ」と、乳液・クリームによる「保湿」だということがわかりました。マッサージ、乳液、クリームには様々な美肌効果が期待できます。

### 【マッサージ】

マッサージを行うことで血行を促し、表皮(肌の上部)では新陳代謝が良くなって、キメが整い、うるおいが生み出されます。また、真皮(肌の内部)ではコラーゲンなど肌にハリをもたらす成分を生み出す細胞の働きが高まります。数分のセルフマッサージで効果が期待できます。

※セルフマッサージの効果です(マッサージクリームの効果ではありません)。

### 【乳液&クリーム】

乳液は肌の上に薄い膜をつくり、化粧水で与えた水分を保つとともに、柔らかい肌にします。また化粧水とクリームの橋渡し役として、クリームのなじみを良くします。

クリームは皮脂の不足を補い、いきいきとした肌を保ちます。また乾燥した空気から長時間肌を守り、なめらかな素肌をつくります。

化粧水で肌がうるおったと感じても、時間が経つと水分が蒸散してしまいます。肌にフタをするように乳液やクリームを加えることで、保湿効果が高まります。

「肌の若々しさに自信がない」「実年齢より老けて見える」と感じたら、日頃のスキンケアに、取り入れてみてはいかがでしょうか。