

協議会だより

DHA・EPA協議会
〒151-0062
東京都渋谷区元代々木町 32-7
一般財団法人日本水産油脂協会内
TEL & FAX: 03-3469-6931
URL: <http://www.dhaepa.org/>
E-mail: dha_epa@par.odn.ne.jp

マルハニチロ株式会社 今村 英雄

『ニッポン美肌県グランプリ2015』 = 島根県！！

化粧品会社の株式会社ポーラが毎年行っている全国的美肌県グランプリという調査の結果をご紹介します。

今回で5回目となったこの調査、全国47都道府県を対象に1年間に集めた女性の肌データを分析、県別に集計して全6部門(肌がうるおっている、ニキビができてにくい、シミができてにくい、くすみがない、毛穴が目立たない、キメが整っている)の合計値から偏差値を算出、総合順位を出すというものです。

この結果、「日本で一番美しい肌を持つ『美肌県』は島根県」となり、これは4年連続であったとのこと。

4年連続1位を獲得した島根県は、「肌がうるおっている:5位」「キメが整っている:6位」「シミができてにくい:12位」など、全6部門においてバランスよく高順位を獲得し総合順位1位を実現しました。

島根県が連続して1位を獲得している要因として、日照時間が短いため紫外線の影響を受けにくく、水蒸気密度が高いため肌のうるおいを保ちやすい、という美肌によい気象環境が関連しているのではないかとしております。

ちなみに2位以下は次のとおり。

2位:山形県、3位:愛媛県、4位:石川県、5位:富山県、6位:秋田県、7位:新潟県、8位:広島県、9位:三重県、10位:高知県。

今回の美肌県グランプリでは肌の外側から影響を及ぼす「気象」からの考察に加え、肌の内側から影響を及ぼす「食」にも着目していて、その結果、美肌県上位に共通した食文化を探り、「魚を丸ごと&発酵調味料で食べる」ことが上位県の食文化として根付いていることがわかった、ともしています。

魚を丸ごと食べるメリットとして、魚に含まれるDHAやEPAが血中脂肪を減少させ、健康的な皮膚の状態を維持することに寄与しており、また、魚の皮にはコラーゲンが豊富に含まれ、魚の身以外を調理することで魚の持つ栄養素を無駄なく摂取できることが挙げられます。

魚のコラーゲンは加熱することで体内に吸収しやすくなる一方、DHAやEPAはその分酸化しやすくなりますが、発酵調味料(味噌・醤油・みりんなど)で調理することで、加熱によるDHA・EPAの酸化抑制が可能なのであろう、とされています。

たしかに、今回のグランプリ上位県は、東北・北陸地方、中国・四国地方が多く、東北・北陸では魚の身を刺身や煮つけで食べるほか、あらの部分も汁や鍋で食され、味噌や麴などの組み合わせも多く取り入れられているようです。中国・四国などでは、小魚をはじめ丸ごと魚を用いる料理が豊富で、すり身などで食べることも多いようです。

このように、魚を食べることが美肌に繋がる可能性が高いわけで、女性だけではなく、男性の方々も、魚を食べ、お肌健康、体健康を実現していきたいものです。

以上の情報は、株式会社ポーラのサイトにも載っていますし、「美肌県グランプリ」で検索できますので、御参考にして頂ければと思います。

《幹事会のうごき》 平成28年4月15日(金)15:00~17:00に一般財団法人日本水産油脂協会新館において平成28年度第1回幹事会が開催された。

- ・第19回通常総会資料について、最終的な意見調整が行われた。
- ・幹事会で採択した学術情報を、マスコミに取り上げてもらう件について検討した。