

男性は知力・体力キープが目的、女性は“マイナス5歳”に見られたい ～「変わらないね」の言葉が原動力!? アンチエイジング“今後も続ける”が9割超～

国内1,200社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネット(所在地:東京都港区、代表取締役社長:田上正勝)は、日用品にまつわるトピックスをお届けする『Fromプラネット』の第44号としてアンチエイジングに関する意識調査の結果をご紹介します。

■ アンチエイジング「している」が4人に1人、女性では4割近くが「している」

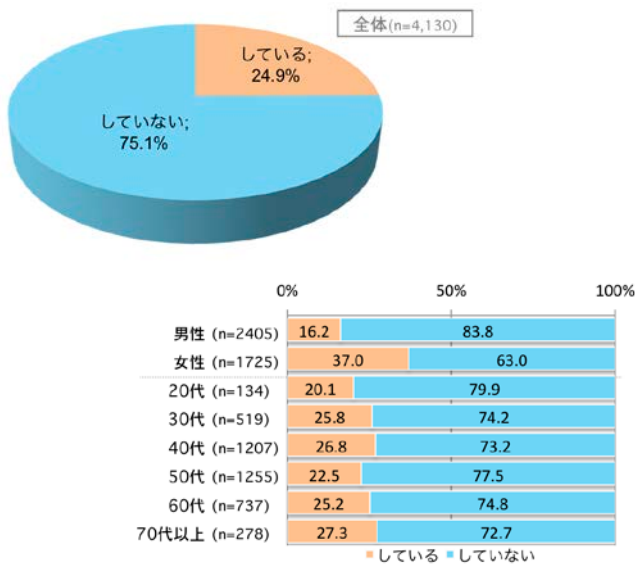


表1 「あなたはアンチエイジング(老化防止)をしていますか」
についての回答

年をとっても、できるだけ若くありたい…誰にでもそんな願望があるかもしれません。今回は、アンチエイジング(老化対策)に関する意識や実態について、調査結果をまとめました。

まずは、何らかのアンチエイジングをしているかどうかを聞きました。すると、「している」と回答した人が24.9%。約4人に1人がアンチエイジングしているとわかりました。

さらに男女別に見ると、男性では「している」が16.2%なのに対し、女性では37.0%で、その差は2倍以上。女性の4割近くがアンチエイジングしていることとなります。

年代別では、最も高かったのが70代以上の27.3%、低かったのが20代の20.1%でした。いずれの年代でも2割を超え、年代による差は顕著ではありません。年齢にかかわらず、幅広い年代の人に関心を持たれていると言えそうです。

■ 男性は「年相応」に、女性は「マイナス5歳」に見られたい

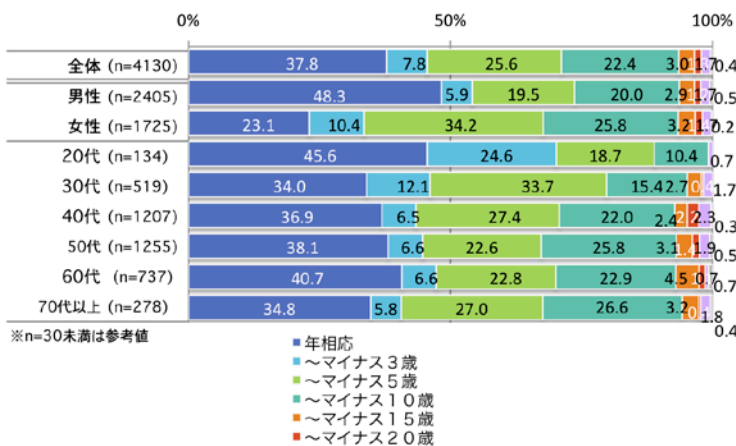


表2 「あなたが見られたい年齢は、実年齢マイナス何歳ですか」
についての回答

次に、実年齢のマイナス何歳に見られたいかを聞いてみました。最も多かったのは「年相応」37.8%、次いで「マイナス5歳」25.6%、「マイナス10歳」22.4%の順でした。

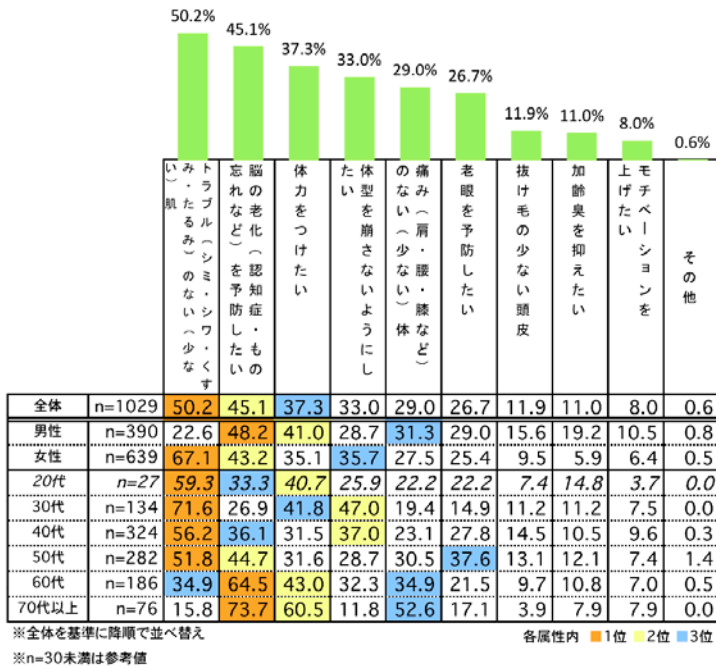
男女別に見ると、男性では、「年相応」の割合が最も高く、48.3%と半数近くを占めています。

これに対して、女性では、「マイナス5歳」が最も高く34.2%、次いで、「マイナス10歳」25.8%、「年相応」23.1%という順でした。女性の“若く見られたい”願望の強さがうかがえます。

男性の場合、あまり若く見られすぎても、貫禄がなく、社会的信頼が得にくいという側面があると考えられ、年代別の結果でも、20代で「年相応」が45.6%と高いのは、社会人として、同様の心理が働いているののかもしれません。

出典: インターワイヤード株式会社が運営するネットリサーチ『DIMSDRIVE』実施のアンケート「アンチエイジング」。
調査期間: 2016年7月12日～7月29日、DIMSDRIVE モニター4,130人が回答。表1～表7、エピソードの出典も同アンケートです。

■ アンチエイジングの目的…男性は“脳の老化予防”、女性は“肌トラブル対策”



今回は、アンチエイジングの目的について尋ねました。すると、男女別で、結果の順位が異なりました。

男性では、「脳の老化を予防したい」が48.2%と最も高く、2位「体力をつけたい」41.0%、3位「痛みのない(少ない)体」31.3%と続きました。これに対して女性では、「トラブルのない(少ない)肌」が67.1%と圧倒的1位。2位が「脳の老化を予防したい」43.2%、3位が「体型を崩さないようにしたい」35.7%でした。やはり、女性は美容への関心が高く、肌や体型など、見た目の若さをキープしたい願望が強いことが、前の調査結果に続いてわかります。一方、男性は、知力・体力の若さを保ちたいという意識が強く、見た目よりも、身体能力そのものへの関心が高いと言えます。

年代別では、20代から50代までは“肌対策”が1位。60代以降で、“脳の老化予防”が1位に転じますが、その他の項目については年代でバラツキが見られます。たとえば、30代・40代では“体型”が、“肌対策”に続いて2位になっていますが、50代ではそれよりも“脳の老化”や“老眼”に関心が向くようです。年齢によって、気になる老化現象が変化していくことがうかがえます。

表3 「あなたのアンチエイジングの目的は何ですか」
についての回答

■ やっぱり基本は「食事」と「運動」、そして「規則正しい生活」

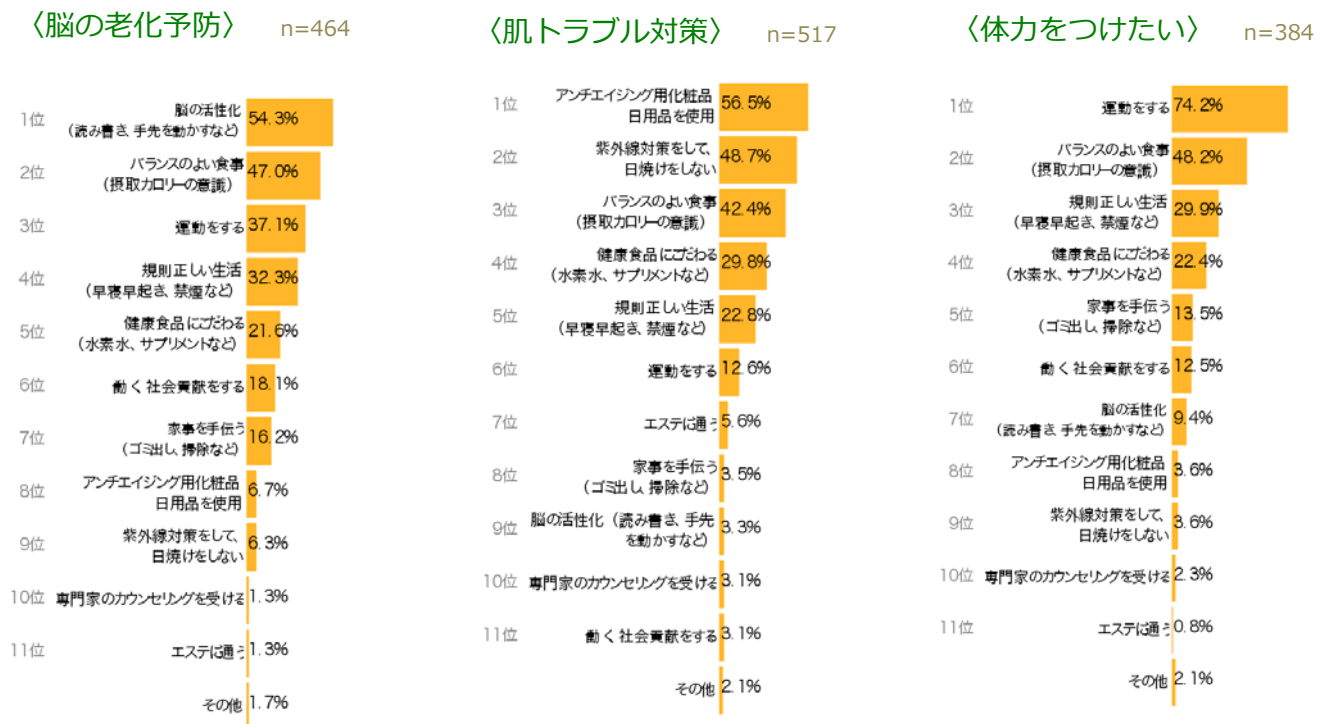
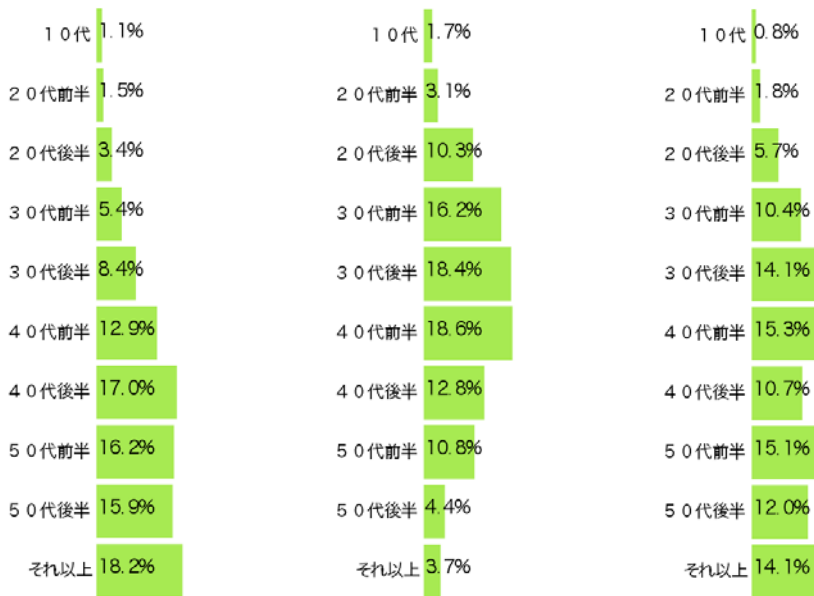


表4 「アンチエイジングのために何をしていますか」についての回答(目的別)

それでは、アンチエイジングのために、具体的にはどんなことをしているのでしょうか。目的別に結果を見ると、“脳の老化予防” “肌トラブル対策” “体力をつけたい” いずれの目的についても、「バランスのよい食事」が3位以内、「健康食品にこだわる」が5位以内に入りました。食事や栄養に気をつけている人が多いことがわかります。また「運動をする」は、“体力をつけたい”で1位であるだけでなく、“脳の老化予防”でも3位にランクイン。「規則正しい生活」も、いずれの目的でも5位以内に挙がりました。食事・運動・規則正しい生活…いずれも基本的なことばかりですが、簡単そうに見えて、実際に継続させるのは難しいものです。アンチエイジングに近道はなく、毎日の積み重ねが大事ということがわかります。

■ 始めた年齢…脳の老化予防は加齢に伴い、肌トラブル対策は30～40代でピーク

〈脳の老化予防〉 n=464 〈肌トラブル対策〉 n=517 〈体力をつけたい〉 n=384



さらに、アンチエイジングを何歳ごろに始めたかを聞きました。すると、目的によって異なる傾向が見られました。

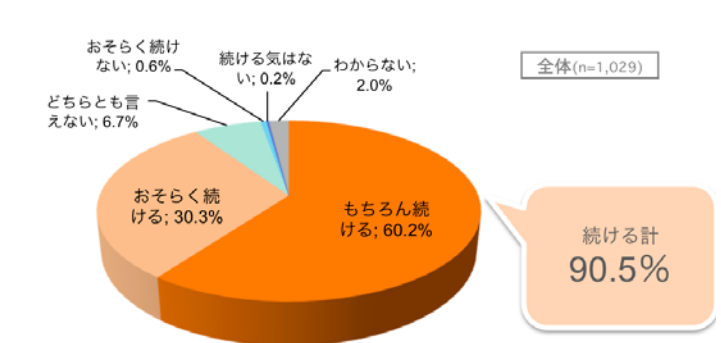
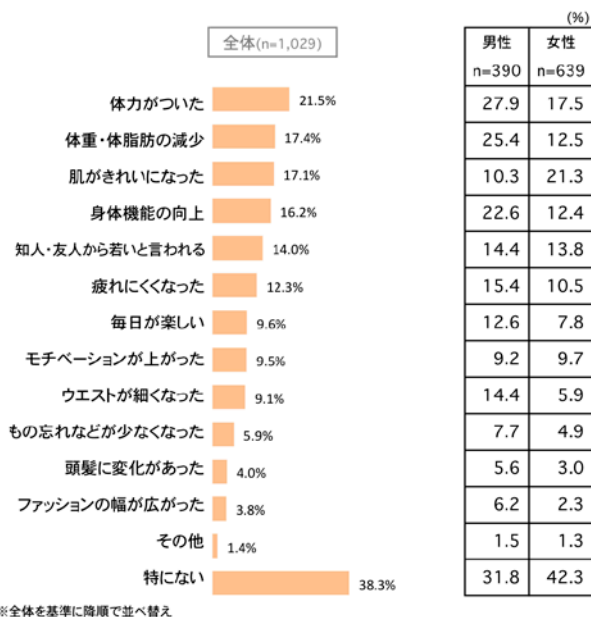
“脳の老化予防”では、年代が高くなるにつれて始めた人の割合が増加し、特に40代後半以降で高くなりました。

一方、“肌トラブル”については、早くも20代後半で1割超の人が開始。30代から40代にかけて始めた人が多いようです。

“体力”に関しては、30代前半で1割を超え、以降は10～15%の間で推移しました。

それぞれ、老化を自覚し始める時期を反映していると考えられ、興味深い結果となりました。

表5 「何歳ぐらいからアンチエイジングをしていますか」
についての回答(目的別)



(左)表6 「アンチエイジングの効果はありましたか」
についての回答

(右)表7 「アンチエイジングを今後も続けますか」
についての回答

■ 効果がなくてもやめられない? …アンチエイジング“今後も続ける”が9割以上

アンチエイジングをして効果があったかどうかを聞きました。最も効果があったのは、「体力がついた」の21.5%、以下「体重・体脂肪の減少」17.4%、「肌がきれいになった」17.1%と続きました。アンチエイジングの目的の調査で1位だった「トラブルのない肌」に関しては、ある程度、効果が実感されていると言えそうです。しかし、「もの忘れなどが少なくなった」は5.9%と低く、目的では「脳の老化を予防したい」人が多いにもかかわらず、その効果を実感している人は残念ながら少ないようです。「特にない」と答えた人が38.3%いて、アンチエイジングを実践しても、効果を感じていない人が4割近くになるとわかります。

一方で、アンチエイジングを今後も続けるかどうかを聞くと、「もちろん続ける」が60.2%、「おそらく続ける」が30.3%で、2つを合わせた「続ける」計は90.5%。効果のあるなしにかかわらず、続ける意欲は高いという結果に。たとえ効果の実感はなくとも、現状をキープできているのは日頃の努力の成果かもしれないと考え、やめられないのかもしれない。

■ 「変わらないね」のひと言が活力剤…アンチエイジングの本音と秘訣

《 アンチエイジングにまつわるエピソード 》

【「若いね」「変わらないね」と言われると、やっぱりうれしい！】

- 「走るのが速いね」と中学生から言われると、自信がつく。(男性・50代)
- 年齢を言うとびっくりされる。「若いよね」と言われる。たぶんお世辞だろうけど！！(女性・40代)
- 身近な人に「やせたね、きれいになったね」と言われると、効果が実感できてさらにながめられる。(女性・30代)
- 飲み屋で若く見られると酒が進む。(男性・50代)

【始めたきっかけ？…同世代の影響は大きい】

- 久しぶりの友達に会うと、変わったと思うので、自分もそう思われていると思う。(女性・40代)
- 同窓会をしたら同級生に見えない人が来ていたが、話を聞いていると面影に気づき、昔よく遊んでいた友達だったことがわかった。(男性・50代)
- 久しぶりに会った同級生に当時の面影がないと言われ、面影を取り戻そうとがんばっています。(女性・40代)
- うらやましいなと思うのは体力がある人。それだけで若々しく感じます。子どもと仕事と毎日大忙しでもすごく元気でやる気があふれている、趣味が多くていつも何かと忙しくしている人、本当にすてきです。(女性・40代)

【老けて見られるのもショック、若く見られすぎるのも悩み…】

- 物心ついたころから10歳以上老けて見られる。小学生のときにキャバクラの勧誘を受けた。(女性・40代)
- 17歳の息子の彼女によく間違えられる。(女性・40代)
- 72歳、見た目はより若く見えます。ゆえに電車に乗ったとき座るべきか立ったままにすべきか。疲れて座りたいときどう見ても小生より若い人が目の前に来たときどうしたらいいのか悩みます。(男性・70代以上)

【私流のアンチエイジング】

- 89歳です。ゴルフをすれば20人以上の仲間との交流になり、最年長者として10歳以下の友達に負けないよう努力しています。(男性・70代以上)
- 毎日平均12,000歩のウォーキング、うち3日は30分程度のランニングを、1年間続けていたら、体組成計の表示がすべて改善できた。とくに体年齢はマイナス15歳となった。(男性・70代以上)
- 社交ダンスを始めて10年、若く見える！ 同窓会でもいちばん元気印を宣言しています。(男性・70代以上)
- フェイスマスクをしていると夫もやりたがり、2人でやるように。夫婦で手軽にできると楽しい。(女性・50代)
- 日本はアンチエイジングと言えず。歳をとるのは自然なことで、悪いことではありません。(女性・40代)

アンチエイジングにまつわるエピソードを寄せてもらいました。多かったのは、「若いね」「変わらないね」の言葉がうれしいという回答。男性でも女性でもうれしさは変わらないようで、そのひと言がアンチエイジングを続ける原動力になっていることがうかがえました。

また、実年齢よりも“老けて見られた”、逆に、“若く見られる”など、両面からのエピソードも目立ちました。女性の場合、“老けて見られてショック”という声がほとんど。一方で、“息子の彼女に間違えられる”、“電車で座るべきか立っているべきか”など、うれしいような困るような悩みもありました。そのほか、効果を感じている老化対策や若さの秘訣を紹介する回答も多数。70代以上からの力強い体験談も多く、お金をかけなくても方策はいろいろあることが伝わってきます。希望と勇気をもらえるエピソードは、多くの方に知っていただきたい内容です。

株式会社プラネットとは

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラ運営で支えている上場企業(証券コード2391)です。

From プラネットとは

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。日用品に関する、旬なトピックスや意外な利用シーンなどをご紹介します。

本件に関するお問い合わせ先

(感想や取り上げてもらいたいテーマなどもお寄せください)

株式会社プラネット 経営本部 経営企画部おなか つのだ(小中、角田)

Tel : 03-5962-0811 / E-mail : keiei@planet-van.co.jp