

何を選んだ？

2 週間の日記調査から見えてきた

アラフィフ主婦の

美容・健康活動の法則

何を続けている？

アラフィフの女性が、実際にどんなエイジングケアを行い、どんなエイジングケア商品を使っているのか？美容・健康に関心のある主婦 5 人の生活行動日記調査を実施し、食生活・美容にフォーカスして探ってみた。ここに現れたいくつかの特徴的な傾向には、消費を促すヒントがありそうだ。

FOOD

法則その 1

朝食はオリジナルの美容・健康メニュー
効果より、おいしくて手軽が長続きの秘訣

食生活の中でまず注目したいのが朝食。一日の食事の中で、美容・健康を意識した食品を取り入れている人がもっとも多く、ヨーグルト、大豆食品、コラーゲンなど、自分なりにカスタマイズしたオリジナルメニューが並ぶ。いろいろ試して、気に入ったものを継続して取り入れているのだが、決してストイックなわけではない。ここで重要なのは、手軽でおいしい（味を損なわない）こと。食の場合、美容・健康にいいものを摂取している満足感があれば、効果はそれほど重視されていないようだ。

法則その 2

サプリメント等は効果+手軽、手ごろ、おいしさ(飲みやすさ)がポイント

ただし、具体的な悩みをケアするために摂取している健康食品やサプリメントなどは、効果が最優先。さらに、継続につながる重要ポイントは、手軽・手ごろにとれること、おいしさ(飲みやすさ)といえる。

- 

更年期で疲れやすいため、サプリメントを試しにいろいろ飲んでみる。ティアナチュラをテレビCMで知って、マルチビタミンのほかに鉄分も同時に摂取できるから購入。貧血の改善に期待。1日1粒なので飲むのが楽。無料キャンペーンで当選した、別メーカーの DHA と EPA のサプリメントは、粒が大きく、1回 4 粒なので飲みにくい。
- 

以前、ある酵素をいただいて飲んだところ、とても体調が良かったが、継続するには高価だったので代替品を探した。オリヒコの植物酵素は、アウトレット品を購入できるので、安上がり。

- 

自家製ヨーグルトにきな粉を入れて。大豆イソフラボン豊富で更年期によいと思う。おいしいから続けられる。パンはホームベーカリーで焼いたので、添加物なし。肌の調子もいい。
- 

ヨーグルトには、アーモンド、くるみ、きなこ、ゴマ、レーズン、クランベリー、ローズヒップの実、黒酢、シリアルを入れている。いつもはコラーゲン粉末も入れる。テレビで良いと聞くとヨーグルトに混ぜて食べたくなり、徐々に増えていった。ほかにサラダ、レンジで温めたリンゴ、サラシナ茶も。毎日ほぼ同じメニュー。
- 

ヨーグルトには、アーモンド、くるみ、きなこ、ゴマ、レーズン、クランベリー、ローズヒップの実、黒酢、シリアルを入れている。いつもはコラーゲン粉末も入れる。テレビで良いと聞くとヨーグルトに混ぜて食べたくなり、徐々に増えていった。ほかにサラダ、レンジで温めたリンゴ、サラシナ茶も。毎日ほぼ同じメニュー。
- 

工房カワイのインターネットサイトで「緑茶ぶらす」を購入。コラーゲン、グルコサミン、コンドロイチン入りの緑茶で、おいしくて健康にもよいと友人のブログで見たので注文した。ティーバッグなので手軽。商品が届いてからは、毎朝食後に飲むようにしている。まだ効果は実感できないが、飲みやすいので続けたい。これまで続けていたグルコサミンのサプリメントは、1 回に 10 粒なのでやや飲みづらかった。効果も実感できないし、「緑茶ぶらす」を飲み始めたので、そろそろやめようかとも思う。
- 

必須脂肪酸オメガ 3 を含んでいて健康によいとネットで見て購入した、アマニ油入りマヨネーズ。食パンに、ゆで卵と一緒にのせて。
- 

野菜ジュースは一度に何種類もの野菜がとれるので、長年愛飲している。「1 本に野菜 1 日分」などのネーミングにも影響されたと思う。黒豆コーヒーも 10 年以上愛飲。更年期の初期に、イソフラボンが豊富な黒豆茶が症状を軽くすると、テレビ番組で見た。黒豆茶の味は好きではないので、毎朝煮出した黒豆茶に、インスタントコーヒーとコラーゲンパウダーを加えている。特筆するような効果は感じていない。必要な栄養素を補えているという安心感が継続の理由。

法則その 3

時短メニューでも、「体にいいもの」目線は忘れない

家での昼食や一人ごはんの時は、残り物や、レトルトなどの市販品を利用した時短メニューが多いが、「体にいいもの」目線は忘れない。コンビニのお弁当はヘルシーなものをセレクト、市販品にフリーズドライの野菜をプラスするなど、ちょっとした工夫をしている。また、外食でも美容・健康を意識したチョイスがされている。

- 

198kcal と低カロリーでヘルシーな、カップヌードルライトプラス ラタトゥイユ。斉藤工のテレビCM で見て、一度食べてみたかったので、マツモトキヨシで買ってみた。トマト味で酸味がきいて、おいしかった。
- 

マクドナルド ベジタブルチキンバーガーセットでランチ。テレビCM で野菜とチキンが入ってカロリー抑えめだと知って、食べてみた。 あっさりした味で食べやすく気分転換になった。

法則その 4

間食はヘルシー食品で罪悪感を減らす

間食をほぼしない人は 2 人いたが、ほかの 3 人は日常的に間食をしている。間食をする人の場合、自分で用意する際は、フルーツやヨーグルトなどなるべく健康にいいものを選んで工夫している様子がうかがえる。

- 

アサイーボウルを、ローソンでたまたま見かけて購入。前から人気で、気になっていた。やっと食べられた。うれしい、おいしい。
- 

午後 2 時半ごろ、コーヒーとアーモンドをいただく。アーモンドは業務用スーパーで購入。美容に良いので食べているとモデルが雑誌で言っていた。肌にいい気がする。友人は肌がつつやになると言っていた。

法則その 5

友人との食事やいただきもののスイーツは“心の栄養”でおいしさ優先

個人差はあるが、日記の中にはしばしば友人とのランチや、お土産などでいただくスイーツが出てくる。友人とのランチはストレス発散、リフレッシュになるし、おいしいものは“心の栄養”ということで、こういった人付き合いに関わるお楽しみは「おいしさ重視」で満喫していることが分かる。ただし、その後の食事で調整して、メリハリを付けることは忘れていない。

- 

友人宅で「なでしこジャパン」の試合を見る約束だったので、豆腐専門店で指定されたおにぎりと枝豆豆腐を購入。オクラとかめのスープを友人が用意してくれた。豆腐専門店のお惣菜なので、塩分も脂肪分も控えめでヘルシー。豆腐は大豆の甘味がしっかりして濃厚で美味。
- 

昼食のメンチカツカレー。メンチカツは惣菜店で揚げたてを購入。便利なレトルトカレーに、ずりおろしニンジンとかぼちゃフレークで野菜の栄養をプラス。かぼちゃフレークは、カルディコーヒーファームで購入したもの。北海道かぼちゃ 100% で安心。

- 

オート麦のクッキーは、カカオとバナナで甘味を加えたもの。午後 3 時の間食を止められないので、少しでも健康に良いものを選ぶようにしている。
- 

コーヒーと、鉄分やカルシウムが強化されたハイカオプラス Ca・Fe (ウエハース)。おやつもできるだけ健康にプラスになるものを食べたい。

- 

おなかがすいてしまったため、午前 10 時半ごろドライいちじくを食べた。お菓子より栄養もカロリー的にもいいと思って。お菓子が大好きなのだが、なるべく代わりに果物を食べようと思っている。
- 

レストランでランチ。サラダにするつもりだったが、牛仔すね肉のカルボナーダが限定 20 食だったのでつい頼んでしまった。おいしくて、一緒に行った人たちとの話も楽しかったのでよしとすることに。あと、お店の人がパンナコッタをサービスしてくれた。うれしいような食べすぎような…。 お肉が軟らかくておいしかった！ 気分が U プした。
- 

友人にお茶に誘われたのでお宅にお邪魔すると、生クリームたっぷりのおいしいようなロールケーキを出してくれた。うれしい半面、カロリー・糖分・脂肪分の塊だと思ふ気持ちもあり。でもやっぱりスイーツは心の栄養でもある。気にしないで食べたい。

日記調査参加者プロフィール	
 Aさん (46 歳) 夫と二人暮らし。更年期中で、のぼせがある。血行をよくするためマッサージをしたり着圧ソックスを履いたり、日頃から体力維持のためなるべく歩くように掛けている。近頃、白髪が増えたり、疲れやすくなった。	 Bさん (47 歳) 夫と娘 2 人の 4 人家族。更年期中で、汗をかきやすくなった。特にひざ裏、脇などが多く、足先は冷えている。漢方薬の当帰芍薬散を飲んだり、湯たんぽを使ったり、マッサージやツボ押しなどの対策をしている。
 Cさん (51 歳) 家族は単身赴任中の夫と、息子 3 人。更年期中で、この 1、2 年で白髪が増えて、急に太った。イソフラボンを含む大豆食品をとるなど、食生活に気を付けている。また、お笑いを見て笑ったり、好きなジャニーズを見て、意識的に女性ホルモン U プしようと思っている。	 Dさん (53 歳) 家族は夫と息子。更年期中。姉から大豆イソフラボンがよいと聞いたので、毎日豆乳を飲んだり、納豆をよく食べるようにしている。若い頃に比べると、疲労が翌日まで残るようになり、白髪も生え際などに増え、気になるように。
	 Eさん (55 歳) 夫と二人暮らし。そろそろ更年期から脱出できそう。体調が悪い時は、更年期症状なのか、本当の病気なのか区別しにくくて病院に行くか迷うことが多く、辛い時期も多かったが、イソフラボンの摂取が良いと聞き、黒豆茶や大豆製品を利用して何とか乗り切った感じ。

BEAUTY

法則その 6

美容アイテムのサンプル利用機会は多数 ブランドスイッチの大きなきっかけに

化粧品などの美容アイテムで特徴的なのは、「サンプル」を活用していること。積極的にサンプルプレゼントに申し込む場合もあるが、購入した商品についてきたなど受動的な場合も多々あり、日常的にさまざまなサンプルに触れていることが分かる。試して気に入り、購入意欲が高まったというケースも散見され、ブランドスイッチの大きなきっかけといえるだろう。

法則その 7

ネットのクチコミなど他人の評価を参考に ヘアケアは美容師のすすめで購入も

インターネットのクチコミや、通販サイトのランキングなどをかなり参考にしていることも、美容アイテムの特徴。有名人が愛用しているものや、美容師がすすめるヘアケアなど、購入の意思決定に他人の推奨が特に効果を発揮する商品カテゴリーといえる。



アットコスメで人気だったので、アットコスメの通販サイトでクオリティファーストの美白マスクを購入。ポイントを使えたので半額で買えてうれしい。

パナソニック「スチーマー ナノケア」を、テレビで芸能人が愛用してるのを知り購入。就寝時もケアできるから便利。髪もしっとり。



ワタシプラスのモニターサンプルで当たった、資生堂 アクアレーベル。化粧水と乳液は、今までもう少し高額なものを使っていたが、意外に良かった。

フェリーチェ トワコの会報誌に導入美容液のサンプルが付いていた。塗った瞬間はベトベトして嫌だと思ったけど、時間が経つと肌がしっとりして頬の毛穴が目立たない。効果がありそうなので購入してみたい。



花王のメルマガで申し込んだサンプル懸賞で当たった、セグレタの地肌用スプレー、シャンプー、コンディショナー。ずっと気持ちいい。気に入った。

スク フレーム フィックス ラスティング バクト ファンデーションは、サンプルをもらってよかったので買いたい。



資生堂 ベネフィーク マスク パワーリペアのサンプルプレゼントに当選。10 分間でも肌に美容液がなじみ、ぶるんとしたので、購入してみたくなった。



アットコスメで人気だったので、ポイントを使用してアットコスメの通販サイトで買ったアラヴォーテのルネッサンスシャンプー・コンディショナー。仕上がりはよい。



美容院ですすめられて以来、愛用しているラ・カスタ プロフェッショナル ヘアエステ ソープ BA (まとまりにくい髪用 弱酸性シャンプー)。翌日に予定があるときに使用している。

ココカラファインで「ウテナ モイスチャー コールドクリーム」を購入。クレンジングとマッサージが同時にできて、毛穴の汚れもしっかり取れるとアットコスメのクチコミで見たので買ってみた。手軽にクレンジングができて便利。

30 代 の ころ、出産後抜け毛が増えたため、美容師さんに相談したら、育毛ローションをすすめられた。スーッとした爽快感があり、フケやかゆみも防ぐので、ブランドを変えながら継続している。白髪を防ぐ効果があったらもっといいのに。現在はクリアヘア&スカルプ エキスパートを使用。

＼ お気に入り！ ／



オルビスのホイップソーダパックを愛用。炭酸は肌を活性化すると聞いたので、炭酸泡パックという特徴に魅かれて購入。お風呂の中で使えて洗い流せるので、手間がかからないところも魅力。



フェリーチェ トワコの日焼け止めは、グレープフルーツの香りがお気に入り。ショップチャンネルで SPF50 だとして購入した。



クリニーク「イープン ベター」の化粧水をリピートしている。とろみのあるテクスチャーで、潤い感が持続する。



ダヴの泡タイプの洗顔料は、メイク落としと洗顔が同時にできて、肌にやさしい。

白髪染めはバン・エフビー「ハーパー」から「ヘナ・パウダー」を、地肌に良いので長い間使用。

サンプルが当たって以来、メイベリンのピュアミネラル BB クリームを愛用。クレンジング不要なのでとてもよい。

無印良品のマイルドオイルクレンジングがアットコスメで話題になっていたから購入。コスパが良い。愛用しそう。

普通のヘアカラーは頭皮にかゆみが出て使えないので、トリートメントタイプを愛用している。いろいろなブランドを試したが、色移りしにくく髪の手触りが最も良い DHC「Q10 クイックカラートリートメント」に落ち着いた。

COMMUNICATION

法則その 9

友人・母娘との活発な情報サーキュレーション

日記に頻出するのが、友人・母娘の情報コミュニケーション。日常会話の中で健康上の悩みが出てきたときなど、愛用する商品や役立つ情報を、教える・教わる機会は実に多い。自分がいいと思った商品は「お試し」用におすそ分けしたり、プレゼントしたりと物のやりとりも多々発生。美容・健康は、コミュニケーションの大きなテーマであることが分かる。



便秘気味という知人に、私は「粉寒天」を使っていると話した。寒天なので習慣性はないし、なにより安価。お米を炊くときに混ぜたり、炒めものに一振りしたり、味噌汁に溶かしたり、いろいろな使い方ができる。どこのスーパーでも手に入ると知って、帰りに寄ってみると言っていた。

メイク落としは、アイメイクをシートで落としてからオイルクレンジング。義母からシートクレンジングを買って試しに使ってみたら便利だったから。アイラインなど細部までキレイに拭き取れる。

母から電話で「足が痛い時、サポーターをつけると痛みが軽減する」と聞き、100 円ショップで炭サポーター 108 円を購入。ちょっと疑わしかったが、100 円ならそれほどおしくないかな。買ってすぐにはいてみた。案外良いかも。



冷えに効くと友人から聞いた。本当に肌が赤くなるほどあったまる。



肩こりの友人に「金粒」について教えた。コリや痛みのある部分に貼ると、絶大な効果を発揮する。ネットでは耳つぼに貼るダイエット用としてよく売られていて、安価だし、貼っても目立たない。転居前に利用していた整体の先生から教えてもらった。こんな小さな粒で効果があるなんて、不思議だけど、さっそく試してみると言って持ち帰った。



自然食品のお店で、ローズヒップの実 2520 円を購入。毎朝食べるヨーグルトに入れている。情報源は母で、ビタミン C たっぶりということで、10 年位前に近所に住むおばあさんが毎日お茶にして飲んでいて肌がつやつやだったというのを聞いた。ちょっとお高いのが難点。しかし日頃お金にせいが、こういうものは金に糸目をつけない。

法則その 10

日常的に情報をキャッチして 食べる・使う、共有する、を前向きに楽しむ

ここまで、日記調査で見られた特徴を述べてきたが、全体的に美容・健康の維持に関する消費やコミュニケーションを、前向きに楽しんでいる姿勢が感じられる。さまざまな情報をキャッチして試す“楽しみ”、おいしく食べたり心地よく使う“楽しみ”、もらったりあげたりして共有する“楽しみ”。もちろん効果やコストパフォーマンスもしっかりチェックしているが、こういった“楽しみ”も、情報に敏感で、自分磨きが好きなアラフィフ女性にとって大事な要素といえそうだ。