



小学館 女性インサイト 研究所
Shogakukan Women's Insight Lab

美容賢者100人への
アンケートでわかった
飲料水最新事情

今、“硬水”が 再注目キーワードに!!

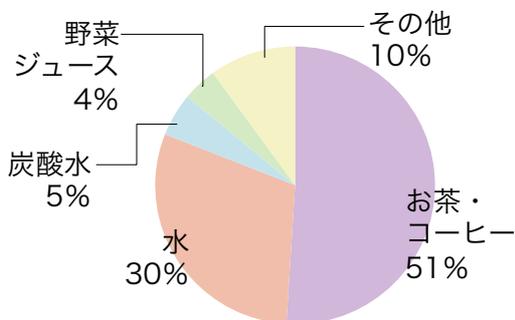
小学館女性インサイト研究所では20代～30代の「AneCan」「Oggi」「Domani」「美的」読者を対象に、飲料水に関する調査を行いました。その結果、美容や体調管理のお供として、美容意識の高い人ほど、日常の飲み物にミネラルウォーター、それも“硬水”を取り入れていることがわかりました。そこで、今あらためて注目を集める硬水事情を、アンケート結果を検証しつつ、なぜ今“硬水”なのかを、美容の専門家や、上記雑誌読者への座談会などを交えてレポート致します。

- 調査元：小学館女性インサイト研究所
- 調査対象：20代～39才のAneCan、Oggi、Domani、美的読者100人



美意識の高いAneCan、Oggi、Domani、美的読者100人に行った飲料に関するアンケート結果

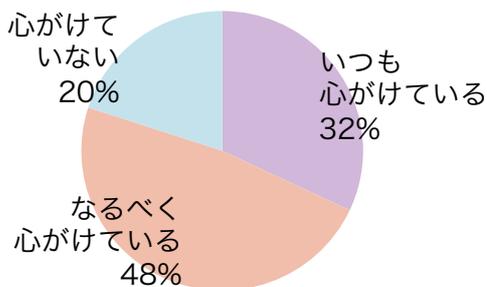
Q1. 毎日飲んでいる飲料はありますか？



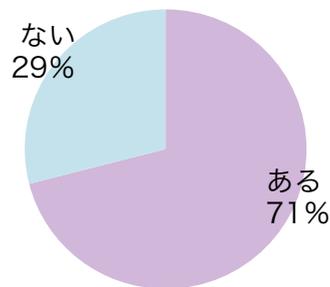
女性の多くが、普段から意識して「水」を摂取

はじめに「毎日飲んでいる飲料」を聞いたところ、3人に1人が「水」と回答。また、普段から「意識して水を摂るように心がけている」という人も、実に8割にのぼっています。

Q2. 普段、意識して水を摂るように心がけていますか？



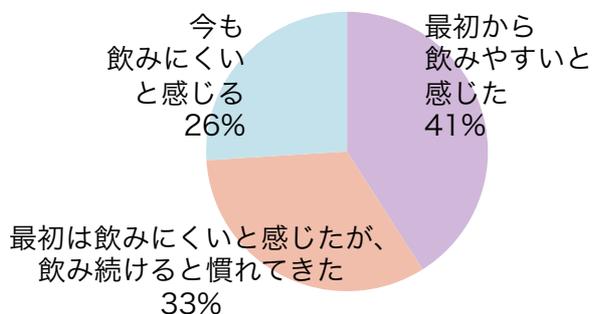
Q3. 美容のために硬水を飲んだことはありますか？



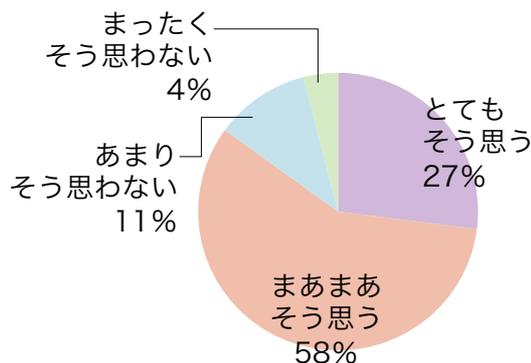
Q4. 硬水はどのように飲んでいきますか？

- 1位：冷やして飲む…51%
 - 2位：常温で飲む…47%
 - 3位：その他(※)…2%
- (※紅茶に入れる、スムージーに入れる、温めて飲むなど)

Q5. 硬水の飲みやすさ（味）に関して、ご自身に当てはまるものをひとつ選んでください。



Q6. 硬水は美容に良いと思いますか？



美容には「硬水」と考える女性が多数派に

美容のために“硬水”を飲んだことがある女性は7割以上。女性たちの間では「硬水＝美容」という図式が成り立っている様子がうかがえます。

ちなみに、「硬水の飲み方」としては、「冷やして飲む」派と「常温で飲む」派が、ほぼ半々。また、軟水と比べると、味に特徴のある硬水ですが、この世代では「硬水は飲みにくい」というイメージはさほど強くないようです。また、「飲み続けると慣れてきた」という女性も3人に1人にのぼりました。



美容賢者の“私たちの飲み物事情”座談会

研究所：今日はOggiブレンなどでも活動していただいているみなさんに、飲料水に関するお話をお聞かせいただければと思います。

山谷：私は1日に1.5リットルは水を飲んでます。気づかないうちに水分は失いがちと何かで読んだので、できるだけ摂るようにしています。

石井：昔はジュースを飲むことが多かったのですが、病気をきっかけにミネラルウォーターに切り替えました。

河東：私は毎朝、野菜ジュースとお水を飲んでます。水は会社のウォーターサーバーを利用して飲んでます。私は何かメリットがあるものしか飲みたくないの、野菜ジュースやトクホ、そして硬水を飲んだりします。学生るとき、コントレックスを飲むダイエットをやっていたのですが、最近また飲み始めて。当時はもっと飲みにくい印象もあったのですが、改めて飲むと、そんなこともなかったです。



座談会に参加していただいたのは（左から）

山谷 緑さん
(27才・IT系会社勤務)

石井 聡子さん
(34才・WEBデザイナー)

河東 礼子さん
(29才・総研勤務)



石井：炭酸水でも硬度が高いものがあるって、炭酸入りのものだともっとすんなり硬水を飲めますね。食事のときにも合うし。

河東：小腹が空いたときなんか、お菓子とかではなくて、ミネラルウォーターを飲むようにしています。

山谷：全体の栄養バランスを考えると、ミネラルウォーターって結構重要ですよ。



美容のプロ木更容子さんに訊く 美容感度が高い女性が、今“硬水”に注目する訳



木更 容子さん

美容ジャーナリスト歴21年。
『Domani』などの女性誌を中心に、美容企画や連載企画を担当する。多数の化粧品研究者や医師、女性誌読者に取材した経験から独自の見解を展開。

「水」への意識・関心が高い現代女性たち

現在の日本女性は、もはや「水」を単なる飲み物とは捉えていません。単純に喉の渇きを潤すためだけではなく、「美しさのため」あるいは「健康のため」などのプラスアルファを求めています。

「美容感度の高い」女性たちが飲むのが「硬水」 …そのメリットとは

中でも、美容感度の高い女性たちが好んで飲むのが「硬水」です。ミネラルが豊富な「硬水」は「便秘の解消」など、うれしいさまざまなメリットがあります。

「硬水」が再トレンドになった背景とは

「基本は水である」と原点回帰した女性が増えているように感じます。中でも、美容感度が高い女性ほど、カルシウムやマグネシウムをノーカロリーでとれる硬水に戻ってきています。

ちなみに、硬水は成分に特性があるぶん、独特の渋みや重さがあります。しかしながら、最初は飲みにくいと感じる場合でも、続けることで味に慣れてくるとい女性が多いです。また、「学生時代には苦手だったけれども、大人になって飲んでみると抵抗がなかった」という声もあります。硬水になんとか苦手意識を持っている方も、ぜひ今一度チャレンジしてみたいかがでしょうか。



“今すぐ手に入れる”硬度別硬水マップ

常温でも冷やしてもOK。含まれるミネラルの量や味わいにそれぞれ特徴があるので、自分に合う硬水を探してみてください。ガス入りのものも含め、まとめてご紹介します。



エビアン

硬度も低めで、もっともポピュラーなフランス産の硬水。硬度304mg/L

ヴィittel

フランス産の硬水。クセのない飲み口が特徴的なミネラルウォーター。硬度315mg/L

サンペレグリン

天然炭酸を含む硬水。キメの細かい泡とすっきりした後味が特徴。硬度640mg/L

ゲロルシュタイナー

高硬度ながら、天然炭酸のため飲みやすい。ドイツで最も人気。硬度1310mg/L

コントレックス

硬水といえばコントレックス。硬度の高さで選ぶならこれ。硬度1468mg/L

■ 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 ■

小学館女性インサイト研究所 担当：岩崎

<http://www.insightlab.jp/>

TEL 03-3230-9774

FAX 03-3234-6557

E-mail pr-islab@shogakukan.co.jp