

<報道関係各位>

株式会社 **アデランス**

<シャンプーの“泡”に関する意識調査>

20代女性の4人に1人が“シャンプー泡”の悩みを実感！

若い世代は男女ともにシャンプー時の“泡立て意識”が高い結果に

～毛髪診断士®認定指導講師が泡の役割と泡立てのコツを解説～

毛髪・美容・健康のウェルネス事業をグローバル展開する株式会社アデランス（本社：東京都品川区、代表取締役社長 津村 佳宏）では、47都道府県各104人（20～60代の男女計4888人）を対象に、シャンプーの“泡”に関する意識調査をインターネット調査で実施しました。

今回は、シャンプーをするときの“泡”への考え方について調査するとともに、泡の重要性や上手な泡の作り方について当社の毛髪診断士®認定指導講師が解説します。

主な調査結果トピックス

◆ 20代女性の4人に1人はシャンプーの泡立ちに悩みありと回答！

◆ シャンプー時、泡を重視する人はわずか3割

一方で、若い世代は男女ともに泡立ちを意識

◆ シャンプーの泡立て度合い「手のひらで泡立つ程度」がトップに

一方で、泡立てずにシャンプーをする人は24.8%

◆ 女性よりも男性の方が、シャンプーの泡立てを工夫している傾向も

アデランスの髪のエキスパートが泡の重要性を解説（一部抜粋）

<泡が髪や頭皮にもたらすメリットとは？>

- 泡が髪の摩擦ダメージを軽減
- シャンプー剤の刺激を抑制して、頭皮トラブルを防止！

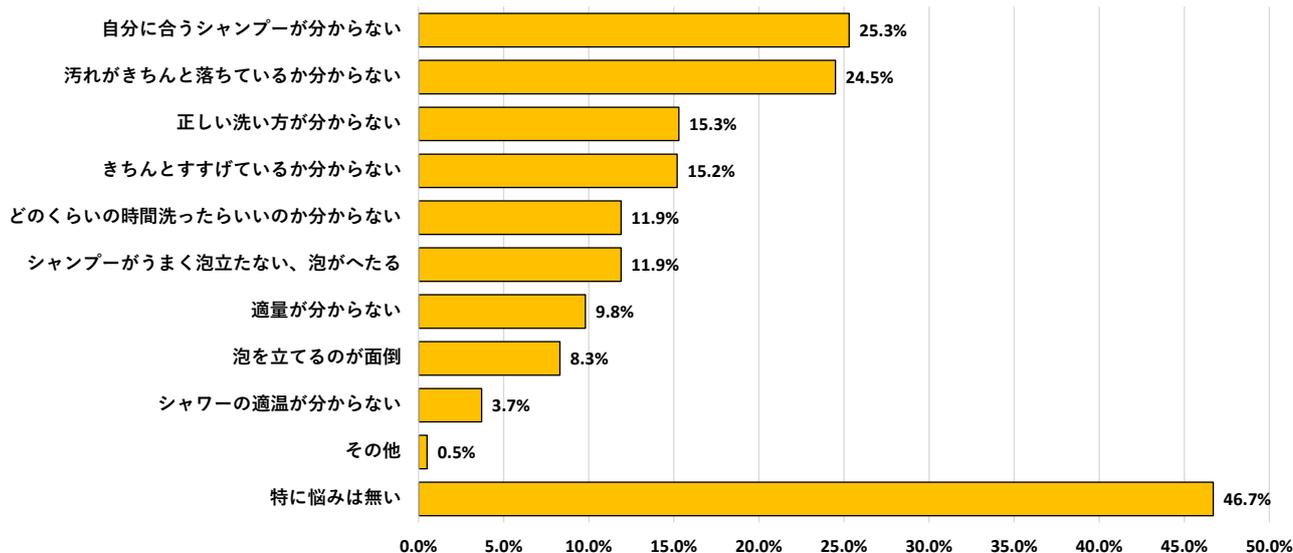
<上手な泡立てのコツをご紹介>

- ① ブラッシングと予洗いで事前準備
- ② 十分な泡立ちのために「混ぜる」という意識を持って
- ③ 泡立てが面倒な方は、アイテムを使うのもおススメ！

◆20代女性の4人に1人はシャンプーの泡立ちに悩みありと回答！

シャンプーをするときの悩みについて尋ねたところ、53.3%はいずれかの悩みの項目を回答しており、半数以上の方がシャンプーに悩みを感じていることが分かります。各悩みの項目では、「自分に合うシャンプーが分からない」が25.3%でトップとなり、次いで「汚れがきちんと落ちているか分からない」(24.5%)が僅差で2位となりました。泡に関する項目については、「シャンプーがうまく泡立たない、泡がへたる」が11.9%、「泡を立てるのが面倒」が8.3%となり、泡に関する悩みを感じている方は一定数いることが分かります。

Q. あなたはシャンプーをするときの悩みはありますか？当てはまるものをすべてお答えください。(複数回答/n=4888)



また、上記の質問に関して男女の悩みを年代別に見てみると、女性では、いずれの年代でも、「自分に合うシャンプーが分からない」「汚れがきちんと落ちているか分からない」が上位に入るなど、全体の結果と概ね同様の傾向が見られました。

ただ、20代女性については特徴的な傾向が表れており、「シャンプーがうまく泡立たない、泡がへたる」と回答した人の割合が、26.6%で3位に入りました。20代女性の約4人に1人は泡に関して悩みを感じていることが分かりました。

	1位	2位	3位	4位	5位
女性:全体 (n=2444)	自分に合うシャンプーが分からない (34.0%)	汚れがきちんと落ちているか分からない (33.1%)	きちんとすすげているか分からない (20.2%)	正しい洗い方が分からない (18.4%)	うまく泡立たない、泡がへたる (15.6%)
女性:20代 (n=305)	自分に合うシャンプーが分からない (42.6%)	汚れがきちんと落ちているか分からない (39.7%)	うまく泡立たない、泡がへたる (26.6%)	きちんとすすげているか分からない (23.6%)	正しい洗い方が分からない (31.0%)
女性:30代 (n=655)	汚れがきちんと落ちているか分からない (42.3%)	自分に合うシャンプーが分からない (40.9%)	正しい洗い方が分からない (24.7%)	きちんとすすげているか分からない (23.5%)	うまく泡立たない、泡がへたる (20.8%)
女性:40代 (n=670)	自分に合うシャンプーが分からない (36.0%)	汚れがきちんと落ちているか分からない (33.1%)	きちんとすすげているか分からない (20.3%)	正しい洗い方が分からない (19.3%)	うまく泡立たない、泡がへたる (15.5%)
女性:50代 (n=547)	自分に合うシャンプーが分からない (25.8%)	汚れがきちんと落ちているか分からない (24.7%)	きちんとすすげているか分からない (16.8%)	どのくらいの時間洗ったらいいか分からない (12.6%)	正しい洗い方が分からない (11.3%)
女性:60代以上 (n=267)	汚れがきちんと落ちているか分からない (19.9%)	自分に合うシャンプーが分からない (18.7%)	きちんとすすげているか分からない (14.6%)	どのくらいの時間洗ったらいいか分からない (14.2%)	正しい洗い方が分からない (12.4%)

男性においては、40代以上では「自分に合うシャンプーが分からない」がトップとなりましたが、20代男性では「正しい洗い方が分からない」、30代男性では「汚れがきちんと落ちているか分からない」がトップとなりました。比較的若い世代では、洗い方や汚れ落ちに対する悩みが多い一方、40代以降ではシャンプー選びに関する悩みを抱えている様子が垣間見えます。

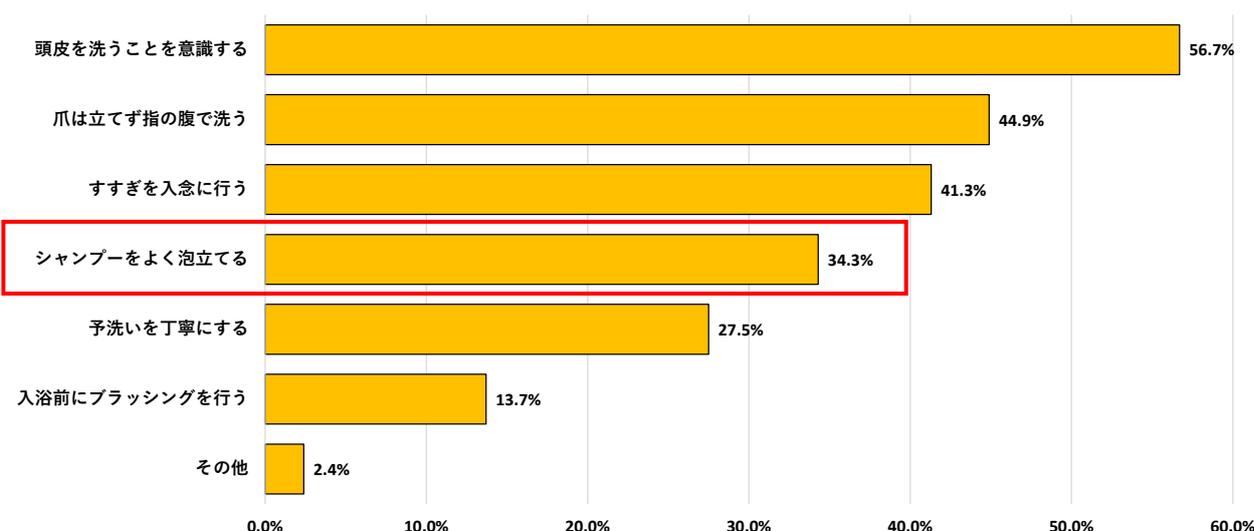
	1位	2位	3位	4位	5位
男性:全体 (n=2444)	自分に合うシャンプーが分からない (16.6%)	汚れがきちんと落ちているか分からない (16.0%)	正しい洗い方が分からない (12.3%)	きちんとすすげているか分からない (10.3%)	どのくらいの時間洗った方がいいのか分からない (9.2%)
男性:20代 (n=116)	正しい洗い方が分からない (23.3%)	自分に合うシャンプーが分からない (22.4%)	汚れがきちんと落ちているか分からない (21.6%)	きちんとすすげているか分からない (16.4%)	うまく泡立たない、泡がへたる (12.9%)
男性:30代 (n=356)	汚れがきちんと落ちているか分からない (25.0%)	自分に合うシャンプーが分からない (21.1%)	正しい洗い方が分からない (18.3%)	適量が分からない (16.3%)	うまく泡立たない、泡がへたる (14.6%)
男性:40代 (n=579)	自分に合うシャンプーが分からない (18.7%)	汚れがきちんと落ちているか分からない (17.8%)	正しい洗い方が分からない (14.9%)	きちんとすすげているか分からない (10.4%)	適量が分からない (9.8%)
男性:50代 (n=783)	自分に合うシャンプーが分からない (15.3%)	汚れがきちんと落ちているか分からない (13.7%)	正しい洗い方が分からない (9.3%)	きちんとすすげているか分からない (9.1%)	どのくらいの時間洗った方がいいのか分からない (8.4%)
男性:60代以上 (n=610)	自分に合うシャンプーが分からない (12.5%)	汚れがきちんと落ちているか分からない (11.0%)	きちんとすすげているか分からない (8.0%)	どのくらいの時間洗った方がいいのか分からない (8.4%)	正しい洗い方が分からない (8.0%)

◆シャンプー時、泡を重視する人はわずか3割という結果に

一方で、若い世代は男女ともに泡立ちを意識

シャンプーをするときに意識することを尋ねたところ、「頭皮を洗うことを意識する」が56.7%でトップとなりました。次いで「爪は立てず指の腹で洗う」(44.9%)、「すすぎを入念に行う」(41.3%)と続きました。「シャンプーをよく泡立てる」は34.3%で、シャンプー時に泡を意識している人は約3割程度に留まる結果となりました。

Q. シャンプーをするときに意識することは何ですか？（複数回答／n=4888）



また、上記の質問に関して男女それぞれ年代別に見てみると、「頭皮を洗うことを意識する」「爪は立てず指の腹で洗う」が上位に入るなど、全体の結果と概ね同様の傾向が見られました。ただ、20代・30代男性や20代女性においては「シャンプーをよく泡立てる」が上位にランクインしており、男女問わず、比較的若い世代ほどシャンプー時の泡立てを高く意識していることがわかります。

	1位	2位	3位
男性:全体 (n=2444)	頭皮を洗うことを意識する (51.6%)	爪は立てず指の腹で洗う (37.3%)	すすぎを入念に行う (35.2%)
男性:20代 (n=116)	頭皮を洗うことを意識する (48.2%)	シャンプーをよく泡立てる (41.4%)	爪は立てず指の腹で洗う (39.7%)
男性:30代 (n=356)	頭皮を洗うことを意識する (54.8%)	爪は立てず指の腹で洗う (43.5%)	シャンプーをよく泡立てる (43.0%)
男性:40代 (n=579)	頭皮を洗うことを意識する (50.6%)	すすぎを入念に行う (37.3%)	爪は立てず指の腹で洗う (35.8%)
男性:50代 (n=783)	頭皮を洗うことを意識する (49.9%)	すすぎを入念に行う (36.9%)	爪は立てず指の腹で洗う (36.7%)
男性:60代以上 (n=610)	頭皮を洗うことを意識する (53.4%)	爪は立てず指の腹で洗う (35.4%)	すすぎを入念に行う (34.3%)

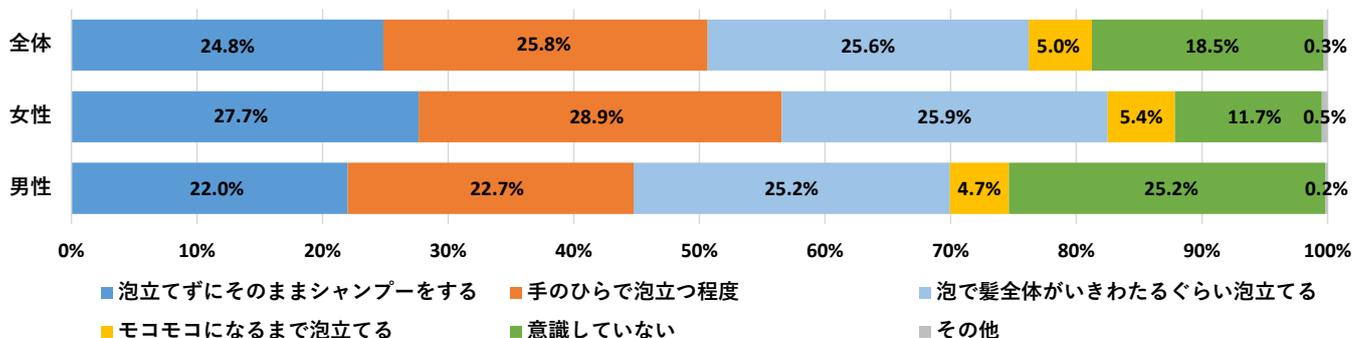
	1位	2位	3位
女性:全体 (n=2444)	頭皮を洗うことを意識する (61.7%)	爪は立てず指の腹で洗う (52.5%)	すすぎを入念に行う (47.3%)
女性:20代 (n=305)	爪は立てず指の腹で洗う (53.1%)	頭皮を洗うことを意識する (52.8%)	シャンプーをよく泡立てる (41.4%)
女性:30代 (n=655)	頭皮を洗うことを意識する (63.7%)	爪は立てず指の腹で洗う (51.8%)	すすぎを入念に行う (41.8%)
女性:40代 (n=670)	頭皮を洗うことを意識する (62.7%)	爪は立てず指の腹で洗う (51.5%)	すすぎを入念に行う (49.1%)
女性:50代 (n=547)	頭皮を洗うことを意識する (60.5%)	爪は立てず指の腹で洗う (52.5%)	すすぎを入念に行う (48.4%)
女性:60代以上 (n=267)	頭皮を洗うことを意識する (67.4%)	すすぎを入念に行う (64.0%)	爪は立てず指の腹で洗う (56.6%)

◆シャンプーの泡立て度合い「手のひらで泡立つ程度」がトップに 一方、泡立てずにシャンプーをする人は24.8%

シャンプーをするときにどのぐらい泡立てるか尋ねたところ、全体では「手のひらで泡立つ程度」(25.8%)が最多になりました。続いて僅差で「泡で髪全体がいきわたるぐらい泡立てる」(25.6%)という結果になりました。

一方で「泡立てずにそのままシャンプーをする」(24.8%)、「意識していない」(18.5%)と回答した方も多く、泡の重要性に対する意識は個人によって異なることが分かります。男女別では「意識していない」と答えた方の割合に差が出ており、女性(11.7%)よりも男性(25.2%)の方が、あまり泡を気にしていない傾向が表れています。

Q. シャンプーをするときにどのぐらい泡立ってますか？ (単数回答/n=4888)

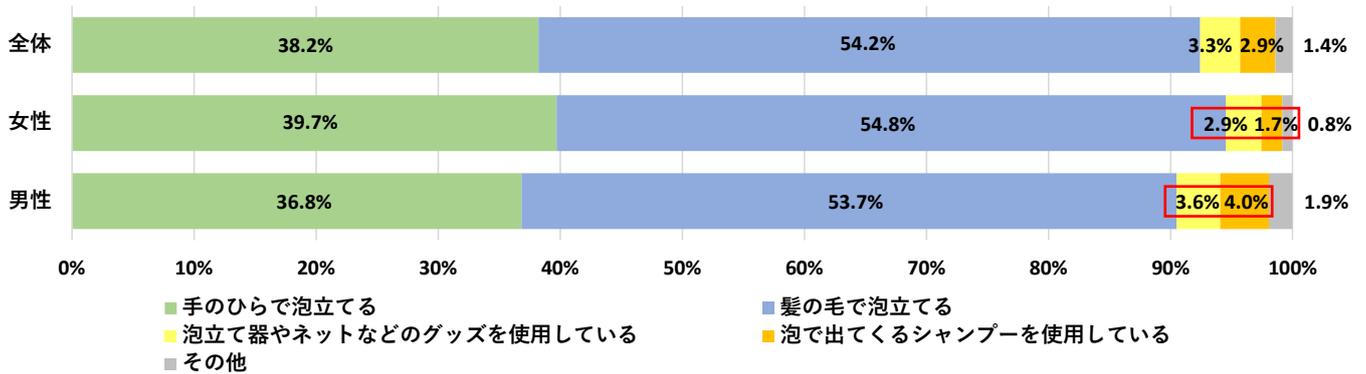


◆女性よりも男性の方が、シャンプーの泡立てを工夫している傾向も

シャンプーをどのように泡立てるか尋ねたところ、「髪の毛で泡立てる」(54.2%)と「手のひらで泡立てる」(38.2%)が大半を占める結果となり、「泡立て器やネットなどのグッズを使用している」と答えた方は、わずかな結果になりました。

男女別に結果を見ても同様の傾向が表れていますが、「泡立て器やネットなどのグッズを使用している」や「泡で出てくるシャンプーを使用している」と回答した方の割合は、女性が合計4.6%だったのに対し、男性は7.6%と若干多い結果となりました。男性の方が、泡立て方を工夫している傾向が見られます。

Q. シャンプーをどのように泡立てますか？（複数回答／n=3674）
 ※前問で「泡立てずにそのままシャンプーをする」と回答した方を除く



■アデルランスの毛髪診断士®認定指導講師からコメント

<調査結果について>

シャンプーをするときの泡立ては、健康な頭皮や美しい髪を維持するために非常に重要なポイントです。今回の調査では、「泡立てずにシャンプーをする」と答えた方も多くいましたが、泡立てが不十分だと、かえって頭皮にダメージを与えかねません。また、「うまく泡立たない」という悩みをお持ちの方が一定数いることも分かりましたので、次項から泡立ての重要性やコツについてご紹介します。

<泡のメリットを解説>

➤ 泡のキメがきわめて細かい濃密泡ほど、皮脂や老廃物を除去しやすい

キメがきわめて細かい濃密な泡ほど、頭皮や美髪には良いと言えます。なぜなら、泡の最大の役割は“頭皮の皮脂や汚れを吸着・浮かし除去すること”だからです。キメが細かいと、毛穴とその周辺や髪の間隙など隅々にいきわたりやすく、その役割を存分に果たしてくれることが期待できます。

➤ 泡が髪の摩擦ダメージを軽減

泡立ちが不十分な状態でシャンプーを始めると、髪がこすれてキューティクルに損傷を与え、髪のダメージにつながってしまう恐れがあります。洗顔をするときの泡をイメージすると分かりやすいですが、密度が高く、へたりにくい泡ほど、より髪の間隙のクッションとしての役割を果たすため、摩擦による髪や頭皮へのダメージを軽減できます。



➤ シャンプー剤の刺激を抑制して、頭皮トラブルを防止！

シャンプー剤は本来、水を加えて泡立てたときに丁度良い洗浄力になるように作られています。泡立てずにシャンプー剤を直接つけると、髪や頭皮に過度な刺激を与えてしまい、切れ毛や枝毛、抜け毛の要因にもなります。髪につける前に、手のひらで泡立てることで、頭皮への刺激を抑え、適度な洗浄力で髪を洗うことができます。また、泡はシャンプーがどこまで届いているか、すすげているかを視覚的にも分かりやすくしてくれます。泡立てずにシャンプーがべったり頭皮や髪に付着するような洗い方だと、「洗い残し」による皮脂や老廃物の残留、「すすぎ残し」で洗浄成分などが頭皮に残存しやすいなど、頭皮トラブルや髪ダメージにも繋がりがかねません。

<泡立てのコツをご紹介>

① ブラッシングと予洗いで事前準備

ふわふわの泡で頭皮と髪を洗うには、シャンプー前の事前準備も重要です。はじめにブラッシングをすることで、髪表面についた汚れを落とすと同時に、髪のもつれや絡まりをほどこきます。ただし、目の粗いブラシを使うこと、無理に髪を引っ張らずに毛先からほどこくようにすることを意識しましょう。また、シャンプー前の予洗いを丁寧に行うこともポイントです。シャンプーをつける前に、皮脂汚れやスタイリング剤を落とすことを意識して、ぬるま湯で頭皮までしっかりと1~2分間洗い流しましょう。このとき、お湯の温度は38~40℃程度のぬるま湯で洗うのがおすすめです。これらのことで、シャンプーの泡立ちがよくなります。

② 十分な泡立ちのために「混ぜる」という意識を持って

泡の中には言うまでもなく、空気が含まれます。シャンプー剤を泡立てるためには、空気に加えシャンプー剤を薄めて柔らかくする水分も必要です。一般的に理美容師は泡立てるときに、うまく水分と空気をシャンプー剤に「混ぜる」ようにしています。手で泡立てるのが難しいという方は、シャンプー剤を手のひらに伸ばし、髪表面を手のひらで円を描いてなでるようにしていると、髪についた水分と髪の間にある空気が混ざり、キメ細かい豊かな泡が立ちやすくなります。

③ 泡立てが面倒な方は、アイテムを使うのもおすすめ!

「うまく泡が立てられない」「泡がへたる」「泡を立てるのが面倒くさい」という方は、市販の泡立てネットなどのグッズを使用するのもおすすめです。手だけでは中々作るのが難しいキメの細かい泡が簡単に作れるので、時短にもつながります。

<監修>

毛髪診断士®認定指導講師 伊藤 憲男 (いとう としお)

内閣府認定公益社団法人日本毛髪科学協会認定「毛髪診断士®認定指導講師」を保有。1982年にアデランス入社後サロンで十数年にわたり技術者として勤務。その後本社勤務となり2011年より現在の研究開発部に着任。育毛関連商品の開発や研究成果の発信などを担当する傍ら、セミナーや、雑誌・TVなどマスメディアにも出演し、育毛の啓蒙活動を行っている。現在もヘアスタイリストとしてCMモデルのヘアスタイリングや一部のお客様の接客も行う。



<調査概要>

- 調査名：シャンプーの泡に関する意識調査
- 調査対象：全国の20~60代の男女4888名（有効回答数）
全国47都道府県 各104名（女性52名、男性52名ずつ）
- 調査期間：2023年1月10日（火）~1月12日（木） 3日間
- 調査方法：インターネットアンケート
- 調査委託先：株式会社マクロミル

※本調査結果では、小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても100%にならない場合があります



株式会社アデランスは、おかげ様で2023年をもって創業55周年を迎えます。新時代を表す「NEXT ADERANS」として掲げ、創業当初からの理念「世界のブランド アデランス」を目指し、毛髪・美容・健康・医療・衛生のグローバルウェルネスカンパニーとして夢と感動を提供し続けていきます。

<報道関係者様のお問い合わせ先>

株式会社アデランス グループ CSR 広報室
TEL：03-6895-9615 e-mail：pr@aderans.com
アデランス ホームページ：https://www.aderans.co.jp/corporate/