

<News Release>

報道関係各位

2015年2月4日

## ただ運動するだけじゃもったいない！ 見た目年齢が若い女性のヒミツは “運動にアロマ”



～(公社)日本アロマ環境協会“40代女性の「運動にアロマ」意識・実態調査”を実施～

アロマセラピーに関する資格認定を行う公益社団法人 日本アロマ環境協会(略称:AEA J、東京都中央区)は、このたび、40代の一般女性200名を対象とした「運動にアロマ」意識・実態調査をおこないました。

健康を意識して日常的に身体を動かしている女性は多く、40代女性の64%が1か月に1回以上、なんらかの運動を行っています。そのような背景がある中、当協会では運動とアロマの関係について調査しました。

その結果、運動にアロマを取り入れている女性のうち70%が、見た目年齢が若いと言われていることがわかりました。これは、運動のみ行っている女性と比べると約20%も多い結果となっています。また、運動にアロマを取り入れている女性はストレスを感じにくく、充実した毎日を送り、今の自分に満足しているということもわかりました。

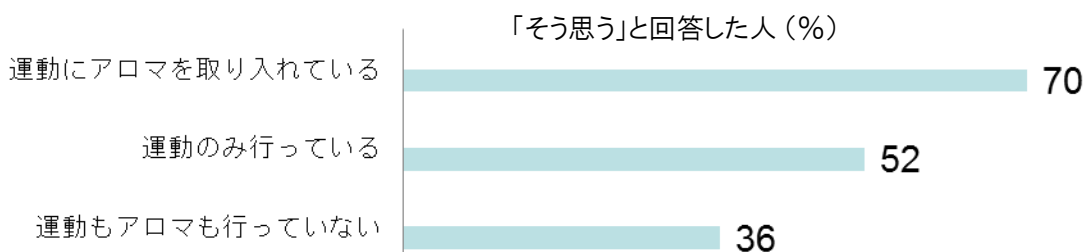
本調査結果から、運動にアロマを取り入れることで、より身体的かつ内面的な充実が得られ、見た目年齢の若さにもつながっていると推測されます。また、実際に運動にアロマを取り入れている女性からは、「気分よく動けた」「リラックスしてパフォーマンスもあがる」といった声が聞かれ、運動継続や運動効率のアップにも役立っていると思われまます。

### 【調査結果詳細】

#### 【1】あなたは年齢よりも若く見られることが多いですか？

運動にアロマを取り入れている女性の**70%**が実年齢よりも若くみられていることが明らかになった。

- ▶ 運動にアロマを取り入れている女性のうち70%は「そう思う」と回答し、運動のみを実施している女性(52%)と比較すると、20%近く高い結果となった。
- ▶ どちらも実施していない女性(36%)と比較すると2倍以上差があった。

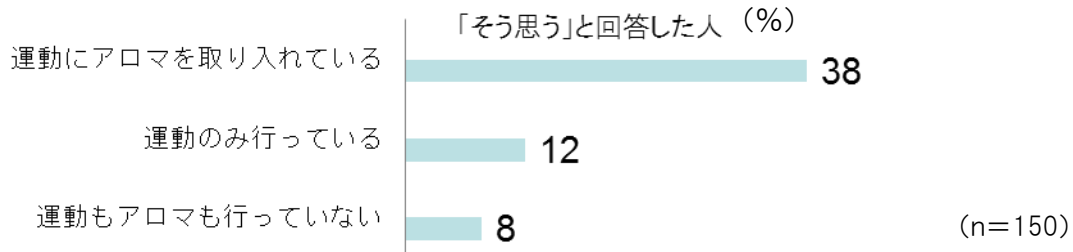


(n=150)

## 【2】体型の維持に満足していますか？

運動にアロマを取り入れている女性の約4割が自らの体型維持に満足しており、運動のみ行っている女性と比べると**3倍**も高い。

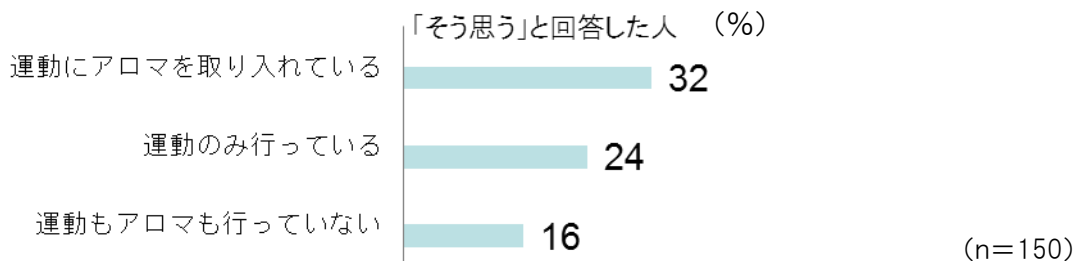
▶ 運動にアロマを取り入れている女性のうち38%が「そう思う」と回答しており、運動もアロマも行っていない女性(8%)と比べると約5倍、運動のみ行っている女性(12%)と比べると3倍となっている。



## 【3】あなたは日々のストレスを感じにくい方ですか？

運動にアロマを取り入れている女性は、運動もアロマも行っていない女性の**2倍**ストレスを感じにくい。

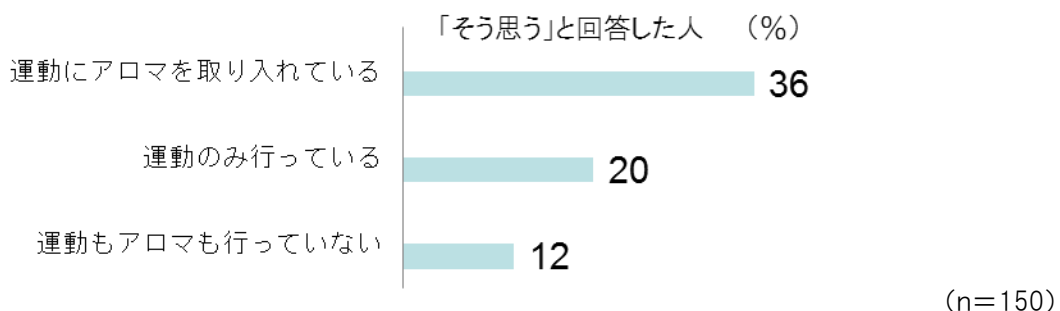
▶ 運動にアロマを取り入れている女性のうち32%が「そう思う」と回答しており、運動もアロマも行っていない女性(16%)と比べると2倍となっている。



## 【4】今が自分の人生の中で一番充実していると思いますか？

運動にアロマを取り入れている女性は、運動のみ行っている女性に比べると充実感を感じている人が**1.5倍**多い。

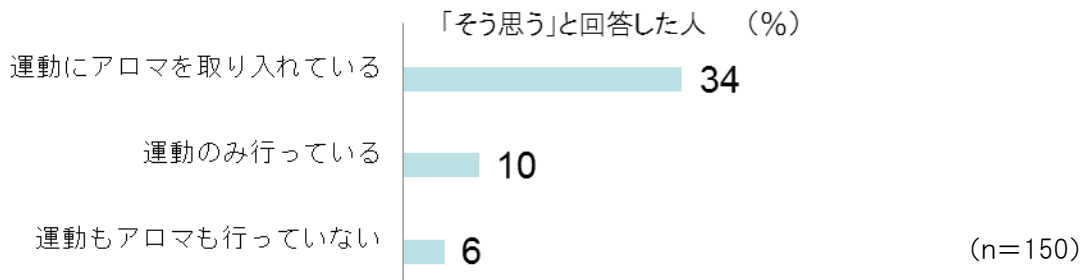
▶ 運動にアロマを取り入れている女性のうち36%が「そう思う」と回答し、運動のみ行っている女性(20%)に比べ1.5倍、運動もアロマも行っていない女性(12%)と比べると3倍となった。



## 【5】今の自分が今までで一番魅力的だと思いますか？

運動にアロマを取り入れている女性は、運動のみ行っている女性に比べ、現在の自分に自信を持っている人が**3.4倍**多い。

▶ 運動にアロマを取り入れている女性の34%が「思う」と回答し、運動のみ実施している女性(10%)に比べると3.4倍、運動もアロマも行っていない女性(6%)に比べると約6倍となった。



## 【6】アロマを運動に取り入れて実感した効果について (自由回答)

### リフレッシュ

「気分よく動けた」「気分が軽やかになる」「気持ちのリセットできてリフレッシュした感じがする」  
 「気持ちが切り替わってスッキリした気分で運動できた」  
 「気持ちを落ち着かせて、前向きに取り組むことができたり、充足感を味わうことができている」

### 集中力アップ

「集中して走れた」「集中力があがるのと、リラックスしてパフォーマンスも上がる」  
 「気分転換になったこと、運動したことでの満足感と合わせて大変リラックスできたように思います」

### 筋肉の緊張緩和

「筋肉の緊張が取れた」「疲れが残らない」

### 呼吸

「気持ちを香りにもっていくことで、ゆっくり呼吸できるようになった」  
 「呼吸が深くスムーズに出来る気がします」

## 【AEA J女性の「運動にアロマ」意識・実態調査2014概要】

### 《予備調査》

- ・調査期間:2014年12月10日(水)
- ・調査方法:インターネット調査
- ・調査対象:20~69才一般女性 953名

### 《本調査》

- ・調査期間:2014年12月17日(水)~12月19日(金)
- ・調査方法:インターネット調査
- ・調査対象:40~49才一般女性 200名

## 毎日をポジティブに！楽しく運動を続けるためのオススメアロマ

精油2～3滴たらしたティッシュを胸元やポケットに入れることで、運動中でもアロマを取り入れることができます。楽しく運動を続けるためにオススメなのはオレンジ・スイート精油とグレープフルーツ精油。運動中に嗅ぐことでさらなる効率アップが期待できます。



### 《気分よく運動したいとき》

オレンジ・スイート精油は、嗅ぎながらランニングすると、何も嗅がないときに比べ、気分の良い状態を維持しながら走れることが実験結果として報告されています。



### 《脂肪を燃やしたいとき》

グレープフルーツ精油は、脂肪組織を司る交感神経を活性化させ、脂肪分解を促進することが実験結果として報告されています。

※色がついた精油の場合は、衣服につかないようご注意ください。

## アロマを活かして運動をもっと楽しくする情報が盛りだくさん 「運動にアロマを。」特設サイト本日OPEN！

AEA Jでは、今回の調査結果とともに、運動とアロマセラピーに関するさまざまな情報を発信する特設サイトを公開中です。「運動とアロマを楽しむための20のヒント」では、“運動効率をあげたい”“スポーツを楽しみたい”“健康で美しくなりたい”といった目的別に運動に役立つヒントを紹介しています。

また、2/19～3/4は全国のアロマセラピーショップで「運動にアロマを。」キャンペーンを実施。特設サイトでお近くのショップが探せます。



運動にアロマを。

検索

[http://www.aromakankyo.or.jp/lp/aroma\\_de\\_run/](http://www.aromakankyo.or.jp/lp/aroma_de_run/)

### 公益社団法人 日本アロマ環境協会(AEAJ)について

AEA Jは、アロマセラピーに関する正しい知識の普及・調査・研究活動など、さまざまなアロマセラピー事業活動および資格認定(アロマセラピー検定、アロマセラピーアドバイザー、アロマセラピーインストラクター、アロマセラピスト)を行っています。あわせて、自然の香りある豊かな環境の保全と創造に取り組んでいます。

アロマセラピーについての研究など、関連する情報をお探しの際はお気軽にAEA Jにご連絡ください。

＜本件に関する報道関係からのお問い合わせ先＞

公益社団法人 日本アロマ環境協会 広報担当: 藤谷/ 青江

Tel: 03-3548-3401(平日9:00～17:00) E-mail: [aeaj-pr@aromakankyo.or.jp](mailto:aeaj-pr@aromakankyo.or.jp)