

不快指数 80+ 日焼けで肌がゆらぎがち

# 絶対に焼かないための3つのカギ

ビーチやフェスでの強力な紫外線はもちろんのこと、日常紫外線も徹底ブロック！ それでも焼けちゃったらソックコーケア。2017夏、白肌を死守する3つのルールをLesson♪ しっかりマスターして夏を満喫してね♡

## 3 うっかり日焼けはすぐ対処する

「徐々に焼けてしまったら気づいたときから美白ケアを。1日で焼けてしまった場合にはまずは鎮静。その後、低刺激アイテムで保湿を（水井さん）」



アスタリフト ホワイト ブライト ローション  
アッセル モイストバランス ローション  
ラロッシュ ポゼ トレリアン ウльтра ライト

左から：日常日焼けに気づいたら、130ml ¥3800（医薬部外品）/富士フィルム ヘルスクアラボラトリー 敏感になった肌に潤いを届け続ける。360ml ¥5500/アッセル 肌のバリア機能をサポート。皮膚科医監修のベタつかない乳液。40ml ¥4600/ラロッシュ ポゼ

## 2 ファッションでもUVケア

日焼け止めに塗って安心してはいられない。UVカット効果を持つ繊維を使った洋服や透光100%の日傘でさらにガードして！



クリアサングラス

→丸メガネ感覚で気軽にかけられるクリアレンズのサングラス。¥7500/ソフ

サンバリア100 完全透光日傘

→紫外線、赤外線、可視光線ALL100%カット。三段折りたたみで便利。¥12500/サンバリア100

目から日焼けする？

目の細胞が紫外線ダメージを受けると脳が指令を出し、しみのもとになるメラニンが増殖。

UVカットラッシュガード

→水陸両用ラッシュガードはUVカットが高く安心。水着の上に着ても。¥9000/X-girl

## 集中美白ケアを取り入れる

日焼けはしみやしななど将来の肌事情に影響を及ぼす。集中ケアで肌のターンオーバーをリセットし、日焼けダメージをいち早くお連れしよう



目標を立てて続けられる4週間キット。1ml 28本 ¥6000（医薬部外品）/アルビオン

エクサージュ ホワイト ホワイトニング VC チャージャー

トータルビューティアドバイザー。美容家のもとでエステや美容理論を学び、美容学校の講師を務めて独立。日焼け後のケアをわかりやすく教えてくれたよ。

教えてくれたのは 水井真理子さん

## 飲む日焼け止めも！



1 外出前に飲んでUV 抗酸化作用で輝くような白肌へ。ハニースノー 30ml ¥1000/HCCI 2 水なしで食べられる。ビタミンも配合。UVスティックゼリー 10g 30本入り ¥6800/サンソリット 3 紫外線ダメージを抑える。1日1回 目安に摂取。スーパーエイチツツサンシトラス 30日分 ¥2200/DHC

インナーケアでもUVできること、知って紫外線に負けないかづくりをサポートされるよ。手軽に始めよう

## 1 パーツごとにUVアイテムを描

全身に容赦なく降り注ぐ紫外線をカットするには、それぞれに最適なUVケアがマスト！ 顔やボディだけでなく、意外と日焼けしやすい髪の毛やクチビルのガードもお忘れなく！



左から：髪&頭皮を守る。UVイデア XL プロテクションミスト SPF50・PA++++ 50g ¥2500/ラロッシュポゼ 汗、水、皮脂に強い。スポーツビューティ UVウェア スーパーバームス SPF50+・PA++++ 50ml ¥2000（医薬部外品）/コーセー 専用リップエッセンス（スティック）SPF17・PA++ ¥1000/エテュセ サンプロテクション ジェルミルク SPF50+PA++++ 75g ¥2800/ボールドジョー ボーテ

## 顔

SUISAI スキンタイトニング クールローション

肌をぎゅんと冷やしながら発酵成分で保湿。150ml オープン価格/カナボウ化粧品

肌ラボ 白濁冷感美白 シャーベット

ほてりをおさえて透明感UP。30g ¥1500（編集部調べ/医薬部外品）/ロート製薬

malon by TBC エステティック アイスマスク

冷蔵庫で冷やしてパック。シトラスミントの香りでひんやり感増。3枚入り ¥1000/TBC

ミントリーブ クール スカルプ スプレー

頭皮にシュッとスプレーすれば水点下級の涼しさ★ 100g ¥1500/ハウス オブ ローゼ

ママハーバルズ ナチュラルドライ シャンプー

水なしで髪&頭皮の汚れオフ。50ml ¥1000/グローバル・プロダクト・ブランニング

## おうち&外出先で頭皮洗浄と汗を一掃するヘアケアを



AROMA KIFI モイスト&クワヘアセット

メントールミントLした頭皮をすっきりさせる。300ml ¥1800/ア・エヌビー

ピコドンナ フローラルデオミスト

ペーパーにスプレーして拭き取ってリフレッシュ。100ml ¥3500/クールプロジェクト

ナチュラムーン おりもの専用シート

オーガニックコットン100%。吸収性も高い。40枚入り ¥600/日本グリーンボックス

# 汗でジメジメ 汗ムレをおさえる 120+ アイテムまとめ。

夏の大敵・汗問題もパーツ別のケアがマスト。冷やしたり清潔にしたり……。イチオシアイテムをまとめました♡ 快適な夏のお供に！

冷やす、毛穴にフタをする。汗を止めてジメジメさせない

シーブリーズ アイスタイプ ボディシート

ひんやり感が長持ち。厚手。シトラスシャーベットL 30枚入り オープン価格/資生堂

アロメディカ フェミニール

オーガニックオイルで優しく洗浄。スリキリ消臭。100ml ¥2800/コスメキッチン

ソフィ デリケート ウェットシート

外出先で活躍。フレッシュグリーンの香り。6枚入り オープン価格/ユニ・チャーム

## ワキ

8x4 ワキ汗EX クリームカプセル

肌に密着して汗を抑える。0.5g 6個入り オープン価格（医薬部外品）/ニヘア花王

ピオレ 薬用デオドラントZ エッセンス

汗を吸収して蒸発させてワキさらり。無香性。30g オープン価格（医薬部外品）/花王

Ban 汗ブロックスティック プレミアムラベル

出口にフタをして汗をかき前にブロック。20g オープン価格（医薬部外品）/ライオン