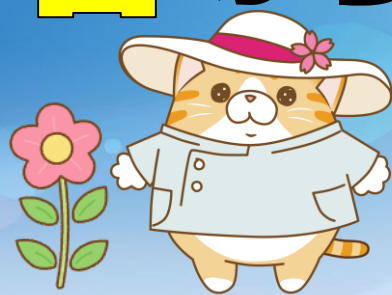


春から始めよう！！



紫外線対策

実は紫外線が**1番強い時期**は**5月**から**8月**なのです！！

春からしっかり対策をし、**早め早めのケア**で綺麗なお肌を保ちましょう！



【光老化】…紫外線が原因で起こる肌トラブルの事を言います。紫外線にも種類があり、**どちらもしっかりケアする事が大切です。**

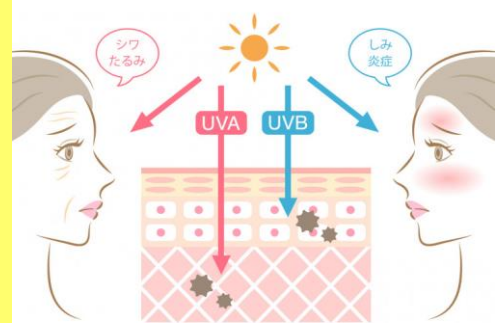
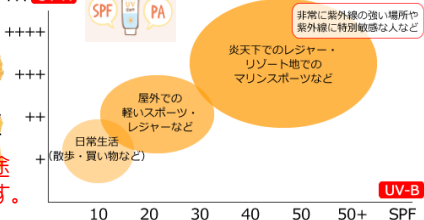
UV-A ⇒ 肌の奥深くまで侵入し、**しわやたるみ**などの**肌の老化**の原因になります。

UV-B ⇒ **炎症**や**やけど**を引き起こし、**シミ**や**そばかす**の原因になります。

＜日焼け止めのPAとSPFって？＞

- PA…UV-A(肌老化)を防ぐ値
- SPF…UV-B(炎症ややけど)を防ぐ値

数値が高い物を選べば良い訳ではなく、**用途**や**目的に合わせて、使い分ける事が大切です。**



紫外線 恐るべしニャ! ※家の中にも注意が必要です。特にUV-Aは雲やガラス窓を突き抜けて降り注ぎ、梅雨の時期も弱まりません。お家でゆっくりする時間も対策が必要です。

日焼け止めの正しい塗り方

① クリームの量は500円玉が目安



詳しくは商品ごとに異なりますが、基本的に顔に塗る量は**500円玉くらい**と言われています。SPFなど数値が大きいからと安心せず、**たっぷり使**いましょう。

② 5点置きして広げる

クリームをおでこ、両頬、鼻、あごに点で置いて、**顔の中心から外側に向かって塗り広げ**ます。目の周りは、目に入らない様に指先で優しく広げましょう。



③ 塗り残しがないかチェック



特に鼻や頬の高いところはマスクで擦れやすく**こまめに塗り直す必要**があります。また、年齢が出やすい首、塗り忘れが多い耳、汗が伝わってクリームが取れやすいフェイスラインなども注意が必要です。**テカリには上からフェイスパウダーもおすすめ。**

日傘の活用



実は人の皮膚は**数分以内**で日焼けが始まると言われてます。少しの距離でもこまめに日傘を活用しましょう。また、紫外線を吸収してくれる**黒**がおすすめです。UVカットが劣化するので**2~3年おきに交換**すると紫外線カットを期待出来ます。

最近は男性の利用も増えているニャ!





待の中からの
アアも大切ニヤ!

紫外線対策におすすめの栄養素

POINT!
バランス良く摂るのが難しい場合は
サプリメントもおすすめ!!

ビタミンC

紫外線の悪さから守る**抗酸化作用**や、**美肌効果**や毛穴悩みなど、お肌の悩みに良く使われるビタミンです。
レモンやいちごなどの果物やブロッコリー、パプリカなどに多く含まれます。



ビタミンB2

お肌や粘膜の健康に大切で、**お肌の生まれ変わりを助ける**ビタミンです。
卵や納豆、乳製品やレバーに多く含まれます。



亜鉛

細胞の再生に大切でお肌を正常に保つのに必要なミネラルです。
牡蠣や煮干し、カツオやビーフジャーキー、などに多く含まれています。



低刺激!
ノンケミカル!

1 プロローラ UVクリーム

敏感肌の方にもおすすめ!

汗や水に強い日焼け止めクリームです!

柔らかく伸びが良いので、日焼け止め独特のキシキシ感ありません。

お肌が少し明るくなるのもおすすめポイントです!



2 ハイチオールC

3 ミヤコホワイト

ミヤコホワイトは
ビタミンCが倍量!



出来てしまったシミには**医薬品の力**を借りるのもおすすめ!

有効成分L-システインがシミやそばかすを治してくれます。
一緒に**ビタミンC**などのお肌に大切なビタミンが入っているお薬はより効果的です!!

4 潤和華

スペシャルケア
にもおすすめニヤ!



肌の水分を守り、肌の乾燥を和らげる効果のあるヒアルロン酸Na配合の美容液ドリンクです!

人の肌をスルメと生のイカに例えると、水分の無いカラカラのスルメは火であぶるとすぐに焦げてしまいますが、生のイカは水分たっぷりなので、同じくあぶられてもすぐには焦げません。

人の肌も乾燥していると紫外線などのダメージに弱いですが、**潤った肌だとダメージに強い肌**に近付けられます。



ハシドラッグいちおし!!!
おすすめ商品ご紹介!

