

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

気持ちの良い初夏の陽気に、戸外で過ごす時間が増えて来るこの時季ですが、光老化的原因、紫外線A波は真夏と同じ位降り注いでいます。生活紫外線をしっかりと防いで、光老化からお肌を守りましょう。

春の紫外線は 気付かぬうちに

春の生活紫外線は、紫外線A波が高く、真夏並みに降り注いでいます。しかし、お肌を焼いて日焼けさせるB波は、真夏ほどではないので、すぐに目に見える変化は現れるわけではありません。ですから、気付かぬ内に浴びてし



まった紫外線A波によって、光老化を起こしてしまうのです。

紫外線A波が お肌を老化させる

紫外線A波は、肌表面を焼いて日焼けを起こすB波とは違い、肌の真皮層まで届き、肌を老化させてしまう「光老化」の原因となります。

日焼け防止は× 紫外線防止が○

年齢を重ねる毎にシワやたるみ等が増え、お肌は老化していきませんが、お肌の老化の原因の7〜8割が、この光老化だといわれています。つまり、紫外線をしっかりと防ぎ、光老化を食い止めれば、お肌の老化を7〜8割も防ぐ事ができるのです。

日差しの強い夏場にだけUVケアをしても、一年中、曇りの日でも降り注いでいる紫外線A波はたつぷり浴びてしまい、光老化が進みます。お肌の老化を防ぐため、必要なのは、日焼けを防止する事ではなく、紫外線を防止する事が重要なのです。毎日の生活で、ほんの少し気を配り、紫外線対策をして、お肌を光老化から守りましょう。

紫外線A波の

光老化からお肌を守るには

紫外線がお肌に良くない事は知られていますが、強い日差しを避ければ良い、と思っっている方がまだいるようです。今回は、特に気をつけたい、光老化を起こす紫外線A波からお肌を守るためのポイントをご紹介します。

◆小麦色の肌は昔

子供のUV対策も常識

昔は、日に焼けず真っ白な肌の子供は「もやしっ子」などといわれ、ひ弱な印象でしたが、最近は紫外線の害が広く知られるようになり、小さな子供や赤ちゃん用の日焼け止めも販売されています。

□その原因は、三十年前と現在を比べた時の紫外線の量にあり、現在は

昔よりはるかに多い紫外線量が降り

注ぎ、お肌の危険が増加しています。

紫外線B波は肌を赤く焼き、強い日差しや直射日光を浴びるとお肌が火傷の状態になる事もあります。

□さらにA波は、B波よりもお肌の奥深く入り込み、真皮層にダメージを与えて老化を促進させます。

UVカットは女性だけでなく、最近では赤ちゃんから小さな子供にも常識となりました。

帽子や日傘、サングラス等を上手

に利用し、しっかりUVケアをしてお肌に有害な紫外線を防ぎましょう。

◆朝はソラレンを避ける

食べ物の中には、ソラレンという、摂取後、紫外線に対して感受性を高める成分を含むものがあります。

これを光毒性といい、摂取2時間後が一番肌への影響が強くなり、シミ等も出やすくなってしまいます。

ソラレンを含む食物には、レモン オレンジ・グレープフルーツ・アセ



✓ ロラ・パセリ・セロリ・じゃがいも
キュウリ・三つ葉などがあります。

朝・昼は避け、

夕食に摂る様

にすると

良い

でしょう。

(摂取後

5時間で影響は消えます)

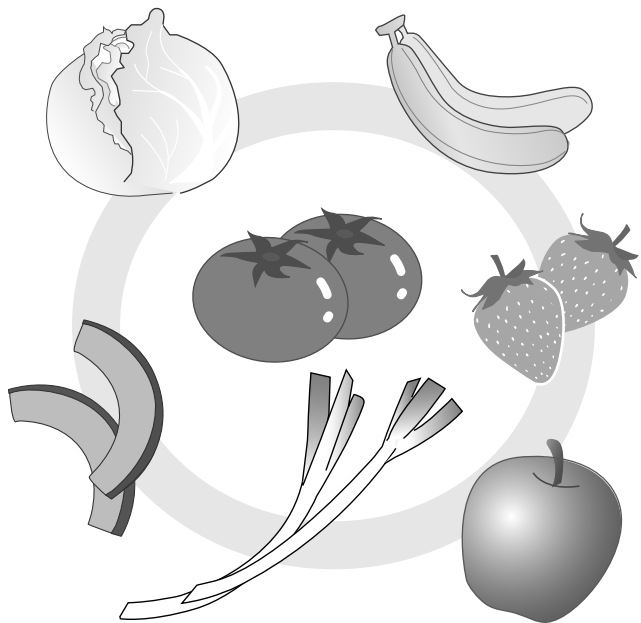
逆に、ソラレンを含まない食品は

バナナ・苺・リンゴ・レタス・トマト

かぼちゃ・ネギ・大根等がありますか



✓ ら、朝食にはこちらがおススメです。



◆曇りの日や日陰でも

紫外線A波をブロックするには、
夏場だけでなく、年間を通して生活
紫外線を避ける事が重要です。

曇りの日や日陰にも、A波は降り
注いでいますから、UVカットは朝
のお手入れの最後にしっかりと習慣
づけましょう。

数値の高いものより、お肌に刺激
の少ないものを、こまめに塗り直し
する様にしてください。

最近良く聞く言葉
ミニマリストとは？

「ここ数年「断捨離」という言葉がブームと
なり、不要な物を思いきって捨てたらすつき
りした、という方が増えていきます。

物を貯め込まず、身のまわりの要らない物
を処分する行為が「断捨離」。

一方、元々は芸術の分野で、飾る事よりも
「空間」や「無」の美しさを提唱した、無駄
な物を持たずにシンプルな生活を目指し、仕

事や生き方においても最小限主義、という考え方
を「ミニマリズム」といい、それを実践する人を
「ミニマリスト」といいます。

いつの間にか物が増え続け、家の中に溜まって
しまう、という方は、極端にミニマリストになろ
うとしなくても、思い切って断捨離して要らない
物を整理すると、家の中も気持ちもすっきりと暮
らせるかもしれません。