

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

六月となりました。梅雨の晴れ間には、沢山の洗濯物を干したり、買い物にも行っておきたい等、屋外に出る機会が増えますが、すでに紫外線は真夏と変わらない量が降り注いでいます。十分注意して紫外線対策をしておきましょう。

六月の紫外線 梅雨時でも要注意

六月に入り、毎日の天気予報を気にして洗濯機を回す季節となりました。

はつきりしない天気や、雨の日が続くとつい忘れがちな紫外線対策ですが、紫外線量のピークは五月〜八月。梅雨時でも紫外線



量は真夏並みですから要注意。

シミの原因UVBと 老化の原因UVA

紫外線には、UVA(紫外線A波)とUVB(紫外線B波)があります。強い日差しで肌を焼き、日焼けを起こしてシミの原因となってしまうUVBと、曇りの日にも降り注いで、

お肌の奥まで入り込み、お肌を老化させるUVA。

強い日差しを100とすると、薄曇りの日でも70%、雨の日でも30%の紫外線が降り注いでいます。この曇りや雨でも届いてしまう紫外線がUVA(紫外線A波)です。梅雨時は、気付かぬ内に浴びてしまうUVAに注意が必要です。

光老化にはUVカット シミには日傘や帽子も

UVBとUVA、二つの紫外線を上手に防ぐためには、まず、朝のお手入れの最後はUVカットを習慣づける事が重要です。

さらに、日差しの強い日には日傘をさしたり、帽子や手袋をその時に応じてプラスして、直射日光を浴びない工夫をしましょう。

梅雨時の紫外線を防いで

お肌の老化を食い止めるには

お肌の老化の原因は、加齢による老化は約二割程度で、残りのほとんどが「光老化」といわれる、紫外線の影響である事がわかっています。曇りや雨の多い梅雨時は、「光老化」を防ぐお手入れをお忘れなく。

◆毎朝の習慣に

歯磨き・洗顔・UVカット

毎日の生活の中で、あたりまえに行う習慣はいくつかありますが、その中に、ぜひ、UVカットを取り入れる事をおすすめします。

朝の洗顔後には、お化粧水やホホバでお肌を整えた後、お手入れの最後にUVカットを習慣づけ、一年を通して紫外線を防止する事で、光老



化を防ぎ、お肌の老化を食い止める事が重要です。

気づかないうちにお肌を老化させてしまう紫外線を、習慣つけた毎朝のお手入れで撃退しましょう。

◆紫外線ケアは

食べ物からも

紫外線対策は食べ物からも。

コラーゲンの生成を高め、活性



酸素の発生を抑えてくれるビタミンCや、βカロチン、アミノ酸・亜鉛などをしっかり摂りましょう。しかし、そこで問題となるのが、柑橘系に多く含まれる「ソラレン」という物質で、摂取すると紫外線を多く吸収してしまいます。

レモンやキュウリパックは危険、といわれているのも、このソラレンが原因です。

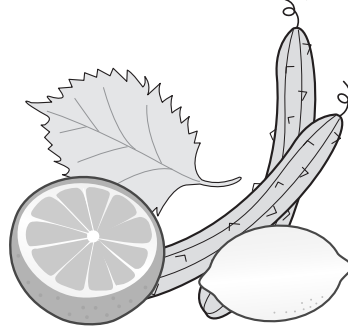
お肌への影響は摂取後2時間後



がピークで、その後5時間程度は影響があるので、朝・昼食では避けておいた方が良いでしょう。
朝食にフルーツを摂る場合は、

◆ソラレンを多く含む食品

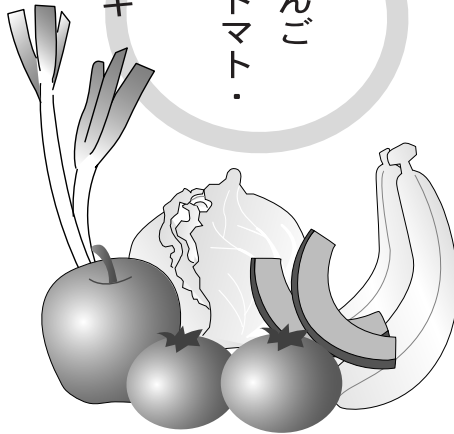
~~柑橘系全般
アセロラ・シソ
セロリ・パセリ
ジャガイモ・
きゅうり等~~



なるべくソラレンを含まないものを選び、柑橘類等ソラレンを多く含むものは夕食に摂りましょう。

◆ソラレンを含まない食品

いちご
バナナ
もも・りんご
レタス・トマト・
かぼちゃ
大根・ネギ



◆紫外線対策は
UVAに要注意

普段の生活の中で、すべての紫外線を防ぐ事は不可能ですが、日焼け止め、日傘や帽子などで日差しを遮り、UVBを防ぐ事は、比較的にしやすいもの。

しかし、曇りの日や室内でのUVA対策はついつい疎かになりがちです。毎朝忘れずに塗っておきましょう。

UVカット(日焼け止め)のSPFとPAって何?

UVカット(日焼け止め)には、SPF 25++と書かれています。SPFとは「サンプロテクションファクター」の略で、紫外線防止指数という意味。PAとは「プロテクショングレイドオブUVA」の略で、UVA防止効果指数とも呼ばれます。

SPFはUVBを防ぎ、PAはUVAを防ぐ、と覚えておきましょう。SPFの数字もPAの+も多い方が効果は高いのですが、その分、お肌に負担も大きくなりますから、普段使いと、屋外に長時間いる場合等は使い分ける事をおススメします。