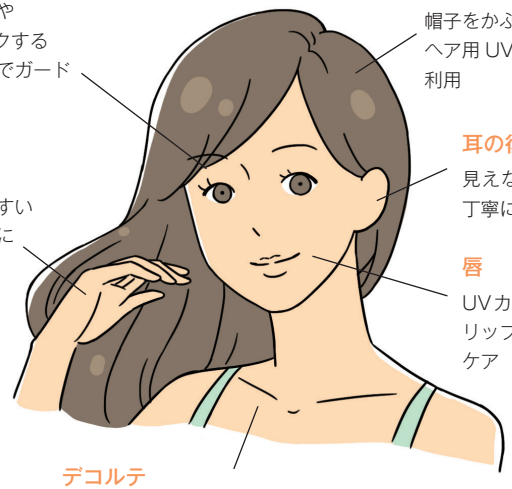
シミやシワの原因となる紫外線。UV ケア化粧品を正しく使って、肌の老化を予防しましょう。

塗り忘れチェック＆パーツ別ケアで、うっかり日焼けなし！

お出かけ前に、日焼け止めを忘れがちな部分を確認しましょう。パーツによっては専用のコスメを使うと◎。朝、外出前に塗り、ランチ後に塗り直すと効果が続きます。



目
サングラスや
UV ブロックする
コンタクトでガード

髪
帽子をかぶったり、
ヘア用 UV スプレーを
利用

手
手の甲は
日焼けしやすい
ので念入りに

耳の後ろ・首
見えない部分も
丁寧に！

唇
UVカットの
リップクリームで
ケア

デコルテ
汗や摩擦で日焼け止めが落ちやすいので、
こまめに塗り直して

紫外線が目に入ると、脳からメラニン生成の指令が出てシミの原因に。UVカットのサングラスやコンタクトなどでブロックしましょう。

日焼け後は炎症を抑えるケアを

紫外線を浴びて肌が赤くなってしまったら、すぐに炎症を抑えるケアを。冷たいタオルをあてて肌を落ち着かせましょう。

肌が落ち着いたら、メラニンを薄くする成分（ビタミン C 誘導体など）を含んだ化粧品でケアしましょう。

体の中から UV ケア

代謝を促し、メラニンの生成や沈着を抑える栄養素を積極的に摂りましょう。

ビタミン C と A

両方を含む食材で、肌の代謝を高める。

例 トマト、かぼちゃ、ニンジン、柿 など

エラグ酸

メラニンの増加を防いで肌を守る。

例 くるみ、ざくろ、いちご、ラズベリー など

亜鉛

皮膚の健康を保つ働きがある。

例 牡蠣、ホタテ、牛肉 など