

連載 脳×肌×体で追い風美容  
小林ひろ美のキレイはかけ算

脳・肌・体の三方向から攻める美容こそ、キレイへの最短かつ最善の策！  
今回は、紫外線の強いシーズンに役立つ三位一体テクをご紹介します。

撮影/玉置順子(t.cube) ヘア&メイク/広瀬あつこ スタイリスト/福永いずみ 取材・文/中島 彩(MAQUIA)

Vol.8 | 日焼け

読者からの  
お悩み

「シミがしやすい体質。あれこれしてますが、夏を越す度にシミが増える一方……」

# ● 体 SWITCH

酸化を防ぐ食材で  
内と外からWガード

手応えを  
感じる美白  
サプリメント



(左)日焼けしそうな30分前に飲めば紫外線をブロックできる、「飲む日焼け止め」。ヘリオケア ウルトラD 30カプセル ¥6500/あおいクリニック銀座