

脱毛から即ヤセまで!
正解ケアがまるわかり

夏BODY新聞

夏BODY新聞 2012

焼かない方法から焼けちゃった後ケアまで

日焼け対策最前線

今夏、絶対美白主義

夏はブロンズ肌/なんていうのは一昔前のお話。
この夏はボディだって透明感のある白肌が「可愛い」の基準です。



PROFILE

美容業界人も多く通う、あおいクリニック銀座の院長。確実に効果が得られる世界でもトップクラスの最新美容を熟知。シンプルで的確な理論も好評。
<http://aoi-clinic.com/>

あおいクリニック銀座院長 中野あおい先生が断言!

日焼けしていいことなんて
ひとつもありません!!

日焼けはシミやくすみの最大の原因なので、若いうちから本当~に注意して。また環境汚染が広がる今、紫外線による皮膚がんの危険性だってあるんですよ。

チェック
ポイント

では、焼けないためにどうするか?

海など特に焼けそうな場所では……

☑ 日焼け止めは塗る量が勝負と肝に銘じて。

SPF50の日焼け止めをちゃちゃっと塗って安心していませんか? 実は、薄く塗っただけではSPFの効果は半減。重ね塗り、塗り直しをして初めてSPF50の効果が出てくるんです。

☑ 日焼け止めの上からパウダーを重ねると光線がはね返されて効果UP。

粉モノは太陽光線をはね返してくれるので、夏の強い紫外線をカットして肌をガードするのに有効。特に、顔は日焼け止め同様にSPF50・PA+++のものを選ぶとより効果的。

☑ 焼けたらまずはとにかく冷やす!

日焼けは「やけど」。つまり病気なんです! その進行を少しでも遅らせ、正常な状態に戻すことが第一条件。そのためには肌を徹底的に冷やすこと。日焼けを甘くみてはダメ!