



毛穴対策 + UV対策 = 透明度UP

# 毛穴・UV対策で夏の透明肌を守り抜く!

毛穴が開く、化粧が崩れる、部分的にベタついたりカサついたり…。夏は肌にとって過酷なシーズン。紫外線の量と強さが急激に高まり、メラニン生成が活発に。シミの発生にとどまらず、真皮のコラーゲンを破壊したり、活性酸素を発生させて肌の老化を促進。弾力を奪ってシワやたるみを引き起こします。

また、温度と湿度の上昇により、汗や皮脂の分泌も盛んになり、毛穴が開いて汚れや古い角質が詰まりがちに。吹き出物を招いたり、毛穴の影や黒ずみで顔全体がくすんで見えてしまいます。過剰な皮脂はベタつきやテカリ、化粧崩れの原因になるだけでなく、サンオイルのような働きをして紫外線を吸収しやすくなるので要注意です。

毛穴・紫外線対策は日々の積み重ねが大切。スキンケアから生活習慣、食生活まで気をつけて夏の美白道を極めましょう。

あなたの夏肌は大丈夫?!

ダメージCheck✓

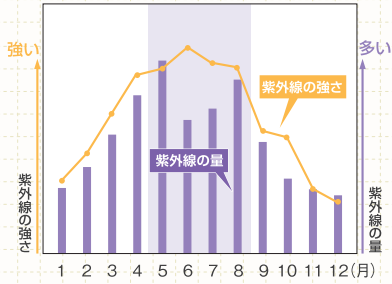
- 毛穴が目立ってきた
- 肌にハリがなく、ゆるんでいるよう
- ファンデーションが毛穴に入り込む
- 顔全体がくすんでみえる
- ベタつきやテカリが気になる

**WARNING**  
チェックが2つ以上の方は要注意!

夏の「隠れ乾燥」にご用心! >>>

冷房などで汗が乾く際、肌の水分も一緒に奪ってしまいます。ところが夏の肌は、汗や皮脂で潤っているように感じるため、肌の内側の水分不足に気づかず「隠れ乾燥」に陥りがちなのです。肌が乾燥すると、紫外線ダメージを受けやすくなるので潤い補給は念入りです。

【年間の紫外線量と強さ】  
一年中降り注ぐ紫外線は、6月に強さがピークに



↑このグラフは全国の値を平均したものですので、地域によって差があります。

## 【UV対策】

- ① 室内でもUVクリームを塗る  
UV-Aは窓ガラスを透過するので室内でもUVクリームは必須。とくにTゾーンや頬は念入りに塗りましょう。シミなどの二次トラブルを防ぐためにも、ノンオイル・ノンアルコール・紫外線吸収剤不使用のものをチョイス。
- ② 外出時は小物でUVブロック  
帽子や日傘などで直射日光をブロック。とくに10時から14時までは、1日の紫外線量の半分以上が降り注ぐので対策は万全に。また、曇りの日でも晴れた日の60%、雨の日でも20%もの紫外線が降り注いでいるので要注意。
- ③ 抗酸化成分を取り入れる  
食事からビタミンやコラーゲンなどを積極的に摂取しましょう。

### 今話題! 週1~2回のスペシャル毛穴ケア 毛穴ブラシで洗顔!

毛穴ブラシにいつも使っている洗顔料をつけて泡立て、小鼻や頬など気になる部分にクルクルッとやさしくブラシをあてて洗顔するだけ。ブラシの毛先が肌をいたわりながら毛穴の奥の汚れまでしっかりオフ。その後の化粧水の浸透もみるみるアップします!

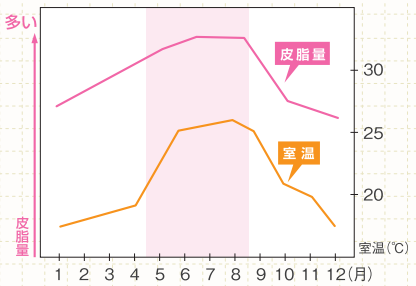
人工毛ではなく、肌へのやさしさにこだわった天然の柔らかい毛でできたブラシをチョイス!

太陽に負けない肌づくり

## 真夏の毛穴・UV対策

【年間の室温と皮脂量】

室温の上昇に比例して皮脂量が増え、6~8月がピークに



↑室温とは冷暖房の効いていない部屋の温度をさします。

## 【毛穴対策】

- ① 潤いを補給する  
紫外線などによる乾燥で、毛穴まわりの角質がごわつき毛穴を目立たせます。潤いがなくハリを失った肌は、毛穴を引き締める力が弱くなるので、しっかり水分補給と保湿を。
- ② お風呂でデトックス  
お風呂や蒸しタオルで肌を温めて毛穴を開き、汗とともに詰まった汚れを出しましょう。睡眠不足は毛穴を開かせる原因なので、ゆっくり入浴してスムーズな眠りにつきましょう。
- ③ 脂っこいもの、甘いものはNG  
皮脂の過剰分泌は、食事にも関わりがあります。脂肪分や糖分は顔の油分となってあらわれ、刺激物やアルコール、タバコの過度の摂取は毛穴を開かせ皮脂分泌を促進する原因に。

