

新しい季節がチャンスです！

この春、キレイをアップデート

春は何かをはじめたり、見直したりするのびじりたる季節です。長い間何気なく続けている美容習慣、今のあなたにとって本当に最適かどうか、一度チェックしてみませんか？

Lesson:1 美容知識 をアップデート

どんな影響？ ベストな対策は？

あらためて知りたい “紫外線” のこと

寒さもやわらいで、お出かけの機会が増えるこの季節。美肌をキープするためには、この時期からの紫外線対策が欠かせません。正しい知識とケア方法を、もう一度きちんとおさらいしておきましょう。



P.08へ！

Lesson:2 おしゃれの幅 をアップデート

自分らしさを引き出せる

似合わせカラーで魅力UP!

人に与える印象は、見た目が9割と言われていますが、その中でも「色」が大きな割合を占めます。自分に似合う色を知ることで、あなたの魅力はもっとアップするはず。はじめましてのシーンが多くなる春に、ぜひ試してみてくださいね。



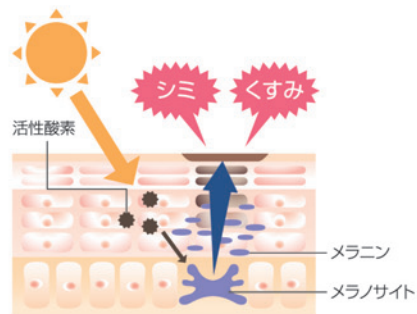
P.12へ！

／ あらためて知ましょう ／ 紫外線の影響

紫外線は、肌にシミやしわ、くすみを引き起こす原因となることがあります。

1 活性酸素が発生

シミ・くすみを引き起こす



紫外線を浴びると、体の細胞を守るために「**活性酸素**」が発生します。活性酸素は防衛力が大変強いので、発生し過ぎると自らの細胞を傷つけてしまうことがあります。これを予防するために生成されるのが「**メラニン色素**」です。「メラノサイト」という細胞で作られ、活性酸素による肌へのダメージを防いだ後は、肌細胞の新陳代謝によって排出されます。しかし、活性酸素と同様にたくさん作られすぎると肌内部に残ってしまい、シミの原因になることがあるのです。

◀◀ 詳しくは次のページへ! ▶▶ **メラニン色素は実は肌を守っている!?**

2 肌内部のエラスチンを破壊

シワの原因に

バランスが崩れると...



肌のハリや弾力を司るのは、「**コラーゲン**」や「**エラスチン**」という成分です。紫外線による刺激を受けると、コラーゲンやエラスチンを生成する細胞の動きが低下し、さらにこれらを分解する酵素の量が増加するとされています。これによって生成量と分解量のバランスが大きく崩れてしまい、肌の弾力が失われ、シワを引き起こすことがあります。

美容知識 をアップデート

どんな影響?

ベストな対策は?

あらためて知りたい“紫外線”のこと



シミやしわ、くすみなど、さまざまな肌トラブルのうち、約8割は紫外線が原因で起こると言われています。紫外線は夏だけのものというイメージが強いですが、実は1年を通して降り注ぐもの。

真夏以外は帽子や日傘を使わない、日焼け止めをあまり使わないという人は、あらためて紫外線の影響を知り、毎日の生活でしっかり対策をしましょう。

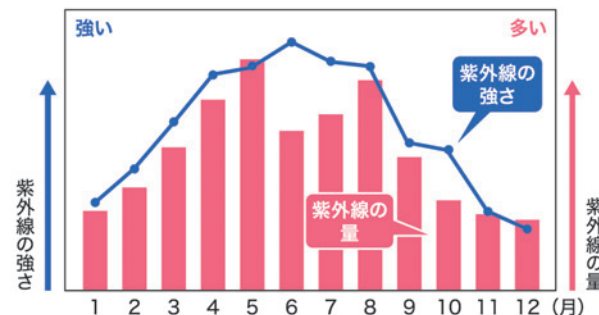


夏以外も紫外線対策を!



紫外線の「強さ」は、6月頃が最も強く、12月に弱くなります。しかし夏にだけ紫外線対策を行っても、完全に肌トラブルを防ぐことはできません。その理由は紫外線の「量」にあります。年間紫外線量の約7~8割が4~9月の間に降り注いでおり、これが春先に肌トラブルが起こりやすくなる原因の1つとされています。紫外線対策を怠りがちな季節に、知らず知らずのうちにダメージが進んでしまうのです。

[年間の紫外線量と強さ]

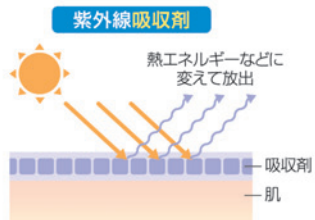


※グラフは全国の値を平均した値のため、地域によって差があります

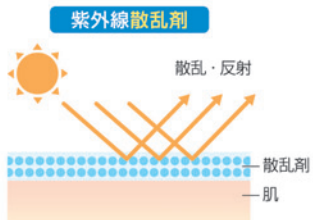


紫外線吸収剤と 紫外線散乱剤の違い

「紫外線吸収剤」と「紫外線散乱剤」は、紫外線による肌へのダメージを防ぐために日焼け止めや化粧品下地などに配合されている成分です。製品によって、どちらかのみが含まれているもの、両方が含まれているものがあります。



紫外線を取り込んで、熱などのエネルギーに変換し放出。紫外線が皮膚の細胞に浸透するのを防ぎます。無色透明なので白浮きが少なく、塗り心地はなめらかです。

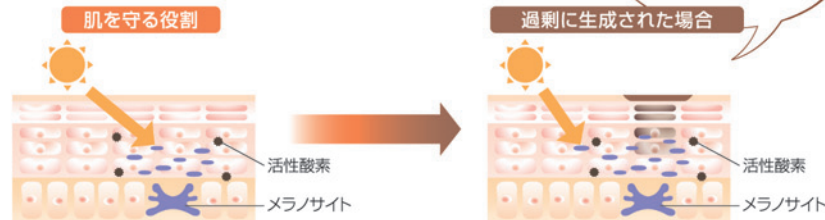


パウダー状に肌表面に塗布することで、紫外線を反射・散乱。紫外線の影響を防ぎます。化学変化を伴わないため低刺激です。

実は肌を守ってくれている?! 「メラニン」とは

長時間日光に当たると、肌は赤くなり、炎症が起こったり、皮がむけてしまうこともあります。これは、有害物質から肌を守るために発生した活性酸素が過剰になりすぎたことで、肌細胞にダメージを与えているためです。

日焼け対策と一緒に、肌のターンオーバーを整えるケアを行いましょう!



過剰につくられた活性酸素の働きから肌を守るため、メラノサイトという細胞が紫外線を吸収するメラニン色素を作ってバリアをはります。

通常メラニン色素は自然に排出されます。しかし、加齢やストレスなどさまざまな原因で肌のターンオーバーが乱れると、メラニン色素が沈着し、シミやソバカスとして残ってしまいます。



紫外線の疑問お答えします!

紫外線について正しい情報を学び、ケアに役立てましょう。

紫外線から「やさしく」守る方法

外出時だけでなく室内でも、日焼け止め紫外線から肌をしっかり守りましょう。ただ日焼け止めを使うだけでなく、成分や使い方にもこだわって、肌に負担をかけないケアを心がけることが大切です。



ターンオーバーを整え、メラニン色素の排出を正常に行うために日々のスキンケアをしっかり行うことが大切です。たっぷりの泡でやさしく洗顔した後は、化粧水・美容液(乳液)でしっかり保湿ケアを行いましょう。



外出時も室内にいる時も、日焼け止めをこまめに塗り直してしっかり肌を守りましょう。日焼け止め効果のあるファンデーションなら、外出先でのメイク直しにも最適です。



近年注目されているのが、スキンケア成分が配合された日焼け止め。スキンケアしながら、肌にダメージを与える紫外線を防ぐことができます。洗顔料で落とせるものもあり、クレンジングによる肌へのダメージも減らすこともできます。

PAとSPFの違いって?

化粧品などに記載されている「PA」「SPF」の表記。

どちらも紫外線を防ぐ効果を示すものですが、それぞれ防御できる紫外線の種類が異なります。

| | |
|-----|--|
| PA | シワやたるみの原因となる「紫外線A波」を防ぐ効果を表す数値。「PA+++」などと表記し、+の数で効果の高さを示しています。 |
| SPF | シミやそばかすの原因となる「紫外線B波」を防ぐ効果を表す数値。20分間何もつけない肌と比較して、日焼けが始まるまでの時間を何倍に伸ばすことができるかを示しています。 例：SPF30の場合・・・20分×30=600分まで日焼けを防ぐ効果があります。 |

「高い防御力」は本当に必要?

高い防御力がある日焼け止めを朝に1度だけ塗って、1日中そのままという人は多いのでは?PAやSPFの高いものは、紫外線防御力も高いですが、肌への負担も大きくなる傾向があります。また、どれだけ防御力の高い日焼け止めでも、その効果は数時間程度とされています。

日焼け止めの使用で重要なのは「こまめに塗り直す」こと。肌への負担がかからない日焼け止めを2~3時間おきに塗り直すことが、健康で美しい肌を維持する秘訣なのです。



診断結果をもとに“似合う色”をチェック!
肌色別おすすめカラー

MAKE ITEM

メイクアイテム編



日本人に似合うのはコーラル!

自分らしさを引き出すカギは **チークの色!**
顔の真ん中に位置する頬は、印象を大きく左右する重要なパーツ。チークで血色を与えたり、顔全体に立体感をもたせることができますが、肌色に合わない色のチークをのせると、肌がかすんで見えたり、チークの色だけが浮いて見えることもあるため、色選びはとて大切です。

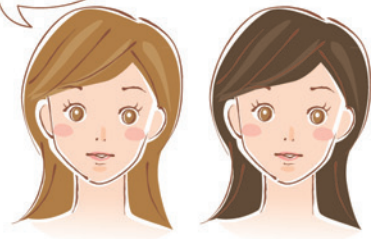
- イエローベース系**
におすすめの色味
- オレンジ系
- ブルーベース系**
におすすめの色味
- ピンク系

ワンポイントアドバイス 黄色人種である日本人は、オレンジとピンクのミックス(コーラル)が最も似合うと言われています。オレンジとピンクどちらも揃えておくと、自分の肌色にぴったりの色味に調整ができて便利です♪

HAIR COLOR

ヘアカラー編

肌の色は同じなのに印象は全然違う!



ヘアカラーだけでここまで印象は変わる!
2つのイラストは、どちらも同じ顔、同じ肌の色、同じ髪型。なのに、こんなに印象が違います! 髪の色が印象にどれだけ大きな影響があるかが、よくわかりますね。

- 明るめがマッチしやすい
- イエローベース系**
におすすめの色味
- ベージュ系
 - オレンジ系
 - イエロー系
 - ナチュラル系
- 落ち着きカラーがマッチしやすい
- ブルーベース系**
におすすめの色味
- ココア系
 - ピンク系
 - バイオレット系
 - アッシュ系

PICK UP!
本格的なパーソナルカラー診断も。
サロンによっては、ドレープという布を使用した本格的なパーソナルカラー診断をしているところもあります。顔色が輝いて若々しく見える色、くすんで老けて見える色など、より詳しく「似合う色」「似合わない色」を知ることができます。



おしゃれの幅をアップデート! 自分らしさを引き出せる
似合わせカラーで魅力UP!



最近サロンなどで多く使われている“似合わせ”という言葉、耳にしたことはありませんか? 似合わせとは、人によって異なる顔の形や骨格、肌の色などを考慮した上で、メイクやヘアスタイル、ヘアカラーをつくること。長所を活かし欠点をカバーすることで、よりその人に似合うスタイルを引き出すことができます。今回はこの中でも大きく印象を左右する、“色”をクローズアップ! 自分の魅力を最大限活かせる“似合わせカラー”がわかれば、もっとおしゃれが楽しくなるはず♪

あなたはどっち?! / **カンタン**
自分でできる 肌色診断!

次の3箇所の部位の色は **A** or **B**、どちらが近い?

| | | |
|---|---|---|
| <p>「手のひら」の色は?</p> <p>A 黄色、オレンジ</p> <p>B ピンク、赤紫</p> | <p>「瞳」の色は?</p> <p>A 青みのあるブラウン</p> <p>B 赤みのあるブラウン</p> | <p>「腕の内側」の色は?</p> <p>A 黄色、オレンジ</p> <p>B 青、赤紫</p> |
|---|---|---|

診断結果

A が多い人 **B** が多い人
イエローベース系 **ブルーベース系**

肌色診断は適した光で!
肌色診断は、自然光(太陽の光)で行うのがベスト! 蛍光灯(昼白色・昼光色などの白い光)でもOKです。白熱電球系・間接照明(黄色の光)は、診断には適していません。