

STEP 2 UVカットアイテムで紫外線を完全防御

紫外線から肌を守るには、紫外線が肌に当たる面積を減らすのも効果的。紫外線を遮断してくれる繊維素材を使用したゴルフアイテムがたくさん発売されているので、これらのアイテムを活用して肌の露出を徹底的に減らそう



ウェアで防ぐ 日差しが強くなるこれからの季節はUPF50のUVカットを施したウェアを選ぶと安心。プレーに集中するためにもぜひ!

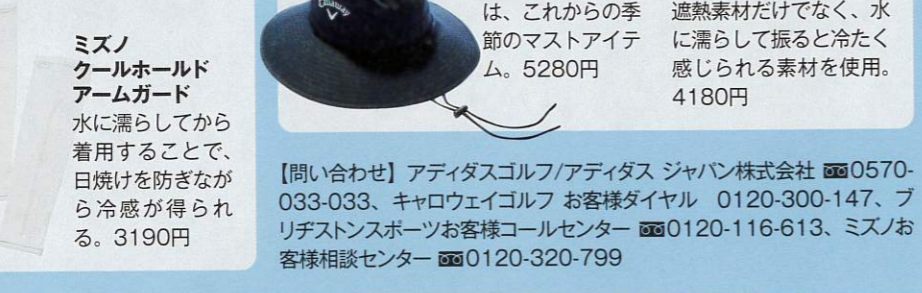


太陽と闘うには“守る”必要がある!

かぶって防ぐ 頭皮の日焼けは、白髪や薄毛のリスクを高める可能性がある。つばの広い帽子やキャップはマストアイテムだ



腕に着用 アームカバーは冷感素材を使用しているモデルも多く、UVカットアイテム初心者にもおすすめのアイテムだ



飲むスキンケアも効果的



アスタキサンチンのほかに抗酸化作用が強い成分として、ベータカロテンやリコピンなどのカロチノイドも注目されており、飲む日焼け止めの主成分として使われている

クリスタルマト (医療機関専売品)
無色のカロチノイドが多く含まれた天然の白いトマトが原料のサプリメント

ラウンド前の朝食は鮭定食
紅鮭には抗酸化作用が強いアスタキサンチンという成分が豊富に含まれている。朝食に鮭を食べると日焼け対策にもなる

STEP 3 体の内側からUVケアしよう

日焼け止めには塗るタイプのほかに飲むタイプもある。日焼けは酸化作用なので、飲むタイプには抗酸化作用が強い成分が含まれており、体の中から酸化を防ぐ。ただし、前述したように飲むタイプは赤くなる日焼けをブロックできないので塗るタイプと併用するのがベスト



ドラッグストアでも手軽に買えます
ラウンドを控え「あっ、買い忘れてた!」というときは、ドラッグストアが便利。今年の売れ筋を聞いた

- 日焼け止め売れ筋ランキング**
- 1位 コーセーコスメポート サンカット パーフェクトUV スプレー 60g
 - 2位 ロート製薬 AOHAL (アオハル) リベラルUV トーンアップミルク 30mL
 - 3位 資生堂 ANESSA (アネッサ) パーフェクトUV スキンケアミルク N 60mL (ビックカメラ調べ)
- 選出したのはビックカメラ新宿西口店 ドラッグコーナー販売員 上利裕子さん

入れさせなければこっちの勝ちです! 肌への侵入を全力で防げ!

紫外線を徹底的にブロック
日焼け止めには、肌に悪影響を及ぼすUVAとUVBを両方ともブロックしてくれる成分が含まれている。なのでラウンド中は肌が露出する部分に満遍なく日焼け止めを塗ってほしい。

ただし、日焼け止めを塗れば紫外線を完全にブロックし、日焼けをしないというわけではない。UVカット機能があるアイテムを併用すると効果的だ。

STEP 1 日焼け止めは絶対!

日焼け対策の基本は日焼け止めを肌に塗ること。できればラウンド前ではなく、家を出発する前に塗るのが好ましい。これからの季節は紫外線量が増えるが、冬でも紫外線はあるので、日焼け止めは通年で塗ったほうが良い



SPF28 PA++ ルシード 薬用UVブロック化粧水 (医薬部外品) 紫外線から守りつつ、潤うのにベタつかないアクアミルク処方。1100円

SPF50 PA++ ZIGEN ノンケミカルUVシールド 紫外線吸収剤フリーで伸びがよく、サラサラの使用感。石鹸で落とせる。3960円

SPF35 PA++++ LAB SERIES ALL-IN-ONE DEFENSE LOTION SPF 35 PA++++ SUN PROTECTION MOISTURIZING AGE PREVENTION ANTI-POLLUTION SOLUTIONS FOR MEN

SPF50+ PA++++ チューンメーカーズ 原液UVプロテクター SPF50+ PA++++ 紫外線ダメージをケアする「フラレン」にハリ・透明感をもたらす成分を配合。3300円

SPF40 PA+++ BULK 保湿スクリーン SPF40 PA+++ WATER-LOCKING MOISTURIZER

SPF50+ PA++++ AMPLEUR ラグジュアリーホワイトWプロテクトUV アクア 水のように軽い心地で、塗り重ねてもみずみずしく快適。4620円

SPF50+ PA++++ アンブルール VC サンプロテクトスプレー 3種のビタミンCを配合した白浮きゼロのUVカットスプレー。2200円

SPF50+ PA++++ ラボシリーズ オールインワンディフェンスローション SPF35 PA++++ 乳液で紫外線から肌を守ると同時に、潤いを補いながらテカリを抑える。7480円

バルクオム ザサンスクリーン ウォーターブルーフで汗や水に強いのに石鹸で落とせる低刺激処方。2200円

【問い合わせ】アンブルール ☎0120-987076、バルクオム ☎0120-315-869、チューンメーカーズお客様相談室 ☎0120-964-117、ラボシリーズ ☎0570-003-770、ZIGEN ☎092-791-5215、マンダム お客様相談室 ☎0120-37-3337