

LIVE

今月のテーマ

秋の日焼け対策

夏の暑さと紫外線も一段落。

つつい朝夕の涼しさから、日焼け対策をうっかりおろそかにしてしまいがち。

日差しはまだまだ強いのに湿気が少なくなる分、乾燥にも気を付ける必要があるのです。

しっかりと紫外線と日焼けの対策をして夏に受けた肌のダメージを長引かせないようにしましょう。

2つの対策方法をご紹介します

① 食べ物で対策

こんな風に聞くと「？」と思ってしまうかもしれませんが、肌の新陳代謝を活発にすることで肌の細胞を活性化させダメージの蓄積を最小限にとどめることが可能です。

これからの時期、特におすすめなのは秋の味覚としても馴染みが深いサツマイモ。

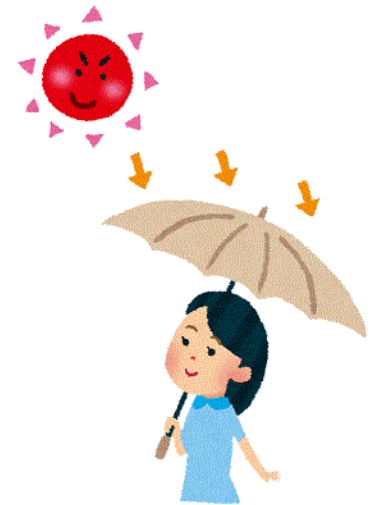
サツマイモにはビタミン類が多く含まれていますが、ビタミンCには黒ずみの素となる色素メラニンの沈着を抑えるとされるほか、このメラニンを薄くする効果も期待されています。

同様に含まれているビタミンEには新陳代謝を促すはたらきがあるとされているので積極的に取りたいものですね。

もう一つ秋ならではの食材で肌に良いはたらきがあるとされているのは栗です。

栗の果肉にはサツマイモと同じくビタミンCが多く含まれているほか、渋皮には渋みの素となるタンニンが多く含まれており、これが強い抗酸化作用や殺菌作用があるとされています。

やはりその季節の旬の食材には強い栄養素が含まれているのでしょうか。



② 日ごろの肌ケアで対策

食べ物だけではなく普段の肌のお手入れも怠りなく。

夏場の肌はどんなに対策をしても少なからずダメージを受けています。この蓄積された負担のため、弱まった秋の紫外線でも肌はダメージを吸収しやすくなっているのです。

こうした状態のまま過ごすことはしわやシミの原因を作っていることに繋がりますので要注意！

しっかりと日焼け止めなどで防御しましょう。

ただ、冒頭に書いたとおり秋は湿度が少なくなり乾燥が進むため、日焼け止めを使用する場合は保湿効果のあるものをおすすめします。

肌は常に若々しくありたいもの。意識してケアをすることで少しでも長く張りのある肌を維持していきたいものですね。

