

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

すっかり春の陽気となり、初夏の様な日差しに汗ばむ事も多くなりましたが、晴れだけでなく曇りの日も紫外線対策はしていますか？
春の生活紫外線をしっかりとブロックして、お肌を老化から守りましょう。

春は光老化の 進む季節？

お肌の老化を引き起こす、一番大きな要因は紫外線だという事は、今ではよく知られています。

しかし、その紫外線の中でも、特に老化の原因となるA波が、この時期にはもう、真夏並みに降り注いでいるという事実は、意外に知られていません。



紫外線対策は夏場だけ、という方がまだまだ多い様ですが、この時期の紫外線こそ、「光老化」を防ぐ為には一番気をつけなくてはならないものなのです。

「日焼け」ではなく 「紫外線」を防ぐ

日焼け止めというと、強い日差しに肌が日焼けしてしまうのを防ぐ、というイメージが強いものですが、

今の季節に必要なのは「日焼け」ではなく「紫外線」を防ぐ事。日焼けを起こす紫外線B波は、強い日差しに肌をジリジリ焼きますが、紫外線A波は、曇りの日でも気付かぬうちに真皮層まで入り込んで光老化を引き起こしてしまいます。

毎日きちんとUVをカットして、生活紫外線からお肌を守りましょう。

毎日の積み重ねで 肌年齢に大きな差が

紫外線A波は一年中降り注いでいますから、夏場や晴れた日だけしっかり紫外線対策をしても×。

冬場や春の間、知らぬ間に浴びてしまう生活紫外線が、積み重なって大きな差となり肌年齢に現れます。毎日の紫外線対策をぜひ習慣づけてみましょう。

紫外線の光老化から お肌を守る春のお手入れ

地上に降り注ぐ紫外線は、十年前、二十年前とは比較にならないくらい増加しています。

年間を通してのUVカットはもちろん、最近の紫外線対策では、紫外線の影響を受けやすい食べ物を食事から気をつける等、違った角度からのアプローチも増えてきました。

生活紫外線の中の

A波が光老化を起こす

この時期、日差しのない日や、特に外出しない日にはUVカットは付けない、といった毎日の積み重ねでお肌は少しずつ光老化を進行させて行きます。

まずは毎朝のお手入れの仕上げに、UVカットを習慣づけ、春の紫外線

対策として、プラスして身体の中からも、紫外線をブロックしましょう。

食べ物で紫外線の

影響に差が出る？

日焼けやシミ等のケアにはビタミンCが良い、というのは広く知られていて、朝食にビタミンCを多く含むフルーツや野菜を摂る、という方は多いようです。

しかし、ここで気を付けたいのが、「ソラレン」という成分。

ソラレンには光毒性という性質があり、摂取後は紫外線に対しての感受性が高まるので、肌への影響が強くなつてシミが出来やすくなります。レモンやキュウリパックをするとかえってシミになる、というのも、このソラレンの光毒性が原因です。

また、紫外線アレルギーを引き起こす原因となる事もあるので注意が必要です。



ソラレン食品は

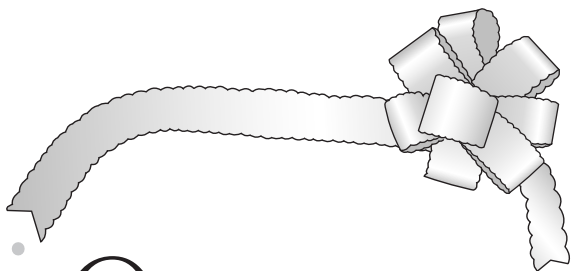
朝昼は避け夕食で摂る

お肌のために摂りたいビタミンを多く含む食品には、ソラレンも含まれているものがあります。

ソラレンの影響は数時間続きますから、朝・昼食はなるべく避け、夕食に取り入れる様工夫しましょう。

◆ソラレンを含む食品◆

レモン・グレープフルーツ・オレンジ



Q ホホバオイルは、夜お風呂上りのゆっくりと出来る時間のお手入れに使っています。

朝は使っていないのですが、朝晩のお手入れに、とありますので朝も使った方が良いでしょうか？



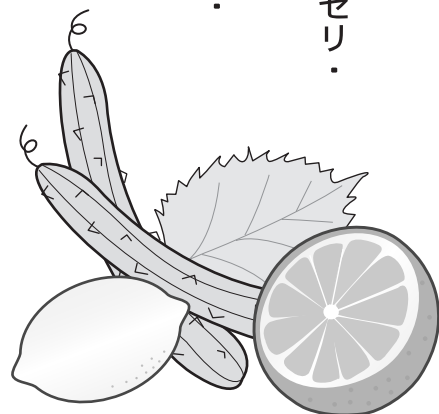
A いつもご愛用ありがとうございます。

安定性に優れたホホバは、酸化して油やけを起こす心配はいりませんので、朝も安心してお使い頂けます。

どうぞ朝晩のお手入れにお使ください。

また、紫外線に対して悪影響はありませんが、防止効果も特にありませんので、お手入れの仕上げにはホホバUVカットでの紫外線対策をおススメします。

アセロラ・セロリ・パセリ・三つ葉・ジャガイモ・きゅうり等



◆ソラレンを含まない食品◆

バナナ・リンゴ・いちご・もも・ブドウ・レタス・トマト・かぼちゃ・大根・ネギ等がありますから、朝食にはこちらがおススメです。

ソラレンは摂取後2時間後が影響のピーク。その後5時間掛けて下がって行きますので、朝・昼は避け、夕食に摂りましょう。

