



中村 美穂さん
ママ美容ライター。美容に詳しくはないけれど、ママとしての経験から、自分の肌や子どもの肌をケアしたいという思いから、美容ライターとして活動しています。



藤田 美穂さん
ママ美容ライター。美容に詳しくはないけれど、ママとしての経験から、自分の肌や子どもの肌をケアしたいという思いから、美容ライターとして活動しています。



山崎 美穂さん
ママ美容ライター。美容に詳しくはないけれど、ママとしての経験から、自分の肌や子どもの肌をケアしたいという思いから、美容ライターとして活動しています。

ママ美容ライターズの!

今年の日焼け止め コレ欲しい⁶⁶ ランキング⁹⁹

機能がググッと高まり、今年も続々と新発売されている日焼け止め。「だけど結局、何を使ったらいいかわからない」というSOSに、ママ美容ライターズがイチオシを厳選します。

撮影/岡森大輔 文/西村明子 イラスト/moko デザイン/papas factory

Theme 1

“毎日使い”は
心地よさがカギ
ママのニーズもこだわって

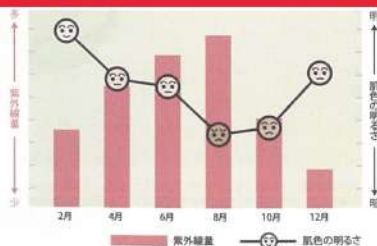
毎日使う日焼け止めは、快適な使用感が絶対。
さらに、求める機能も満たされれば完璧!



Q1 日焼け止めって何月から塗り始めるの?

A1 1年中つねに地道に塗り続けることが常識!

「紫外線は、365日1日も休まず肌に届いて、ダメージを与え続けています。日焼け止めは、1年中つねに同じテンションで、毎日地道にブロックするのが一番いいんです。特に、暑くなる前の今の時期は油断しがちですが、これはかなり危険。紫外線量は4月頃からぐんぐん増え始め、7～8月にピークを迎えます。10月頃までは気が抜けません。なんてことのないうっかり日焼けも、肌はしっかり覚えていて爪痕が残りますから」



(提供/コーセー)



衣理クリニック表参道 院長
片桐衣理先生
かたぎりえり/美容皮膚科・内科医。ひとりひとりに向き合う真摯な診療が評判。カラダの内外からのアプローチで、美と健康の両立を提案。

紫外線と日焼け止め、
素朴なギモンQ&A

いつになっても付きまとう、紫外線と日焼け止めの素朴なクエスチョン。今もう一度、おさらいします!

Q3 SPFとPAって何が違うんですか？

A3 UV-BとUV-A、それぞれを防ぐ効果の指標です

「地球上に届く紫外線は2種類あり、ガラスや衣服もすり抜けてだんだんと肌老化を進めるUV-Aと、短時間で火ぶくれを起こす原因になるUV-Bが存在します。それぞれを防ぐ効果を表したのが、PAとSPFです」

SPF
SUN PROTECTION
FACTORのこと。レジャー
紫外線とも言われる、UV-B
の防御指数を示します。

PA
PROTECTION GRADE OF
UVAのこと。生活紫外線と
も言われる、UV-Aの防御
指数を示します。

Q2 紫外線は肌に悪いて言うけど、決定的に何がダメ？

A2 すべての肌トラブルがグングン加速して連鎖すること

10年後の肌に
差が出ますよ〜



「健康のためには紫外線が必要、と言われることもありますが、実は買い物や洗濯物を干す程度のほんの一瞬で十分。それ以外はもう浴びなくてもいいんです。紫外線をブロックしたい一番の理由は、肌老化の8割は紫外線が引き金であること。シミ、くすみ、たるみ、シワ、毛穴、ニキビ、赤みなど、すべての肌トラブルがグングン加速して、しかも連鎖していきます。今すぐの話ではありませんが、10年後の差は歴然です」

Theme 2

“おでかけシーン別”！ 強烈な紫外線をもっと鉄壁ブロック

海に山にお出かけシーンに合った
お出かけシーンに合った
お出かけシーンに合った



Q5 日焼け止めを塗れば、紫外線はカットできるってこと？

A5 肌表面に届く紫外線しかカットできないという盲点

頭や目のガード
も忘れずに



「もちろん、肌表面に届く紫外線はカットできます。でも、紫外線サインを読み込む過程は、頭皮が受け取ったり、目からキャッチしたり、いわば同時多発的。“一部”のことではなくて、カラダの内側からもきめて、“全体”で反応してるわけです。だから、どんなに日焼け止めを塗りたくったとしても、完璧はあり得ないということ。帽子やサングラス、手袋など、いろんな方向から紫外線をカットするのがオススメです」

Q4 SPF値やPA値は高い方が結局はいいんじゃない？

A4 高い数値にこだわるより、リタッチが100倍有効

「表記が最高値だったとしても、紫外線をブロックする安心材料には全くなりません。数値がアップするほど肌負担があることは否めないし、しかも、塗りっぱなしのままではその効果さえ大幅に下がります。高い数値にこだわることより、低い数値を塗り直すことが100倍有効と考えて。毎日使いの日焼け止めなら、SPFは20～30、PAは+++で十分。ちなみに塗り直しは、ファンデやお粉でもOKです」

そう単純では
ありません！



紫外線対策の重要性を説く文章。夏は紫外線が強いから、日焼け止めを塗って、帽子をかぶって、日陰を歩こう、といった基本的な対策が紹介されている。

紫外線対策の重要性を説く文章。夏は紫外線が強いから、日焼け止めを塗って、帽子をかぶって、日陰を歩こう、といった基本的な対策が紹介されている。

紫外線対策の重要性を説く文章。夏は紫外線が強いから、日焼け止めを塗って、帽子をかぶって、日陰を歩こう、といった基本的な対策が紹介されている。



紫外線対策の重要性を説く文章。夏は紫外線が強いから、日焼け止めを塗って、帽子をかぶって、日陰を歩こう、といった基本的な対策が紹介されている。

紫外線対策の重要性を説く文章。夏は紫外線が強いから、日焼け止めを塗って、帽子をかぶって、日陰を歩こう、といった基本的な対策が紹介されている。



Q7 子どもの日焼け止め以外の紫外線対策、何したらいい？

A7 頭を守って、こまめに水分補給を

2重3重のガードが大切です



「子どもは太陽がお友達。紫外線の影響も受けやすいこともあり、いろんな対策を用意しましょう。まずは熱中症予防も兼ねて、頭をしっかりガード。外出時には帽子を必ず、首の後ろを守るために、キャップよりはツバの広いものの方がいいと思います。また、水分もこまめに摂るのがベター。大人に比べて子どもは、カラダの中の水分量が約20%多いと言われ、不足すると大ダメージになりかねません。あとはバランスのよい食事でも心掛けてみて」

Q6 子どもにも日焼け止めは必要？ どう塗ったら完璧？

A6 紫外線ケアを意識付けることはもはや教育！

日焼け止めをあたりまえに！



「子どもの肌は代謝がよくて、ダメージを受けても立ち直りが早い。でもだからといって大丈夫なわけでは全然ないんです。小さな頃から紫外線ケアを意識付けることはもはや常識で、しつけや教育なのかもしれませんね。日焼け止めは、乾燥に傾きやすい性質に配慮して、保湿力の高いものがベスト。頬や肩などの高い部分から、全体にムラなく塗りましょう。デリケートな目周りにははずしてもいいかもしれません」