

美容のプロが指南します

UVカットはレイヤードが基本! 紫外線防御率100%のベースメイク

陶器のような白肌の皮膚科医・片桐衣理さんも、白肌達人たちと同様に紫外線カットの極意は「薄い層を何層も重ねること」といいます。そう、紫外線ブロックのキーワードは「レイヤード」!

表理クリニック表参道
院長 片桐衣理さん

昨年の秋にお子さんを
出産。しかも、ゴルフ
が趣味なので、今後は
より紫外線を浴びる機
会が増えそう、と苦笑。
コスメ好きで、高級品
からプチプライスのも
まで精通している。



一度につけるとくずれる＆白浮きに。
ちよつとずつ塗りで、焼けないベースが完成

高SPF値に
油断せず
防御壁を増やして

ちよつとした外出と、長い時
間公園にいるときで、日焼け止
めは使い分けたほうがいい?
「どんなにSPF値が高くても
3時間くらいすると、汗や皮膚で
くすれて効力が低くなるので、S
PF値による使い分けはあまり
意味がないでしょう。SPF 30
程度、PA++以上のものを一年
中使用をおすすめします」
日焼け止めを塗っているのに、
焼けてしまうのはどうして?
「日焼け止めの量が少なすぎる
のでは? 白くなったりくすれ
るからと少量しか塗らないと、
紫外線を防げないので適量を守
って、それから、メイクがくす
れてそこから日焼けしている可
能性も。そうならないように、
UVカットのフィルターを何層
も重ね、1層くすれても、下の
層がブロックできるようにする
のもポイント。そして、2〜3
時間ごとに塗り直しすれば、ほ
ぼ完ぺきに日焼けをおさえられ
ると思いますよ」
でも、日焼け止めから塗り直
すのは、大変です。
「乳液を含ませたコットンを密
閉袋に入れて持ち歩いて、その
コットンでふいてから塗り直し
ば簡単です。それが難しければ、
アイッシュで押さえてUVカッ
ト効果のあるパウダーをのせる
だけでも効果はありますよ」

頬や生え際は水なしで

Tゾーン以外は、乾いたスポンジでフ
ァンデを塗ります。髪が生え際やフ
ィスライン際にもきちんと塗って。



パウダーで
層を重ねる
ファンデの上にも薄い
層を作るため、UVカッ
ト効果のあるパウダー
を。まずはブラシで全
体にフワッと伸ばす。



Tゾーンは
パフで重ねて
くすれやすいTゾーン
には、パフでパウダー
を重ねづけ。ぴったり
密着するよう、軽く押
さえる感じで。

Tゾーンは 水ありで

乾燥でくすれやすいTゾーンは、水を含ませかたくしぼったスポンジで、2WAYタイプのパウダリーファンデを塗り、密着させて。



日焼け止めは 適量を守って

日焼け止めの適量は500円玉大くらい。少なすぎると紫外線をブロックできず、多すぎるとヨレやくすれの原因に。



2
少量ずつ
のぼしていく
一気に塗ろうとすると
ムラつきに。少量ずつ、
ていねいに顔の内側か
ら外側に向けて塗る。髪
の生え際にも忘れずに。



目の下は 重ねづけを

目の下から頬骨の高いあたりは日焼け
しやすいゾーン。軽くたたき込みなが
ら、重ねづけします。



4 目元は 重点的に カバー

シミが得意な目元、目下か
らこめかみにかけては、UV
カット効果のあるコンシー
ラーでカバー＆紫外線カット。