

# re 白肌姫

夏では白肌が大ブーム！ モデルやタレントの白肌の秘密から基本ケアQ&Aまで、最新の美白NEWSをお届けします★



**ViViで人気のアイコンたちも、みーんな白肌!**



**ROLA'S WHITENING**

肌のキレイと  
思ってる人も要注意！

1ヶ月に1回も顔でも、  
特殊なライトで照射すると  
少しづつ肌質が、この「肌  
れび」がいつの間に肌表面に  
覆れてくると思うと怖い!

## 季節的にも、今「美白ケア」しないとヤバイです!



ちゃんとケアしてるとしてない人では数年後、こんなに差が！

UVのダメージは、日焼けをしなかった人と日焼けをした人の肌が差を年したもので、同じ年齢なのに、シミやソバカスの数に大きな差が。



4~5月に紫外線量がぐんと増加！

1月の紫外線量が最も少ないのは4月。ただ注意したいのが、紫外線量は冬も降り注いでいるということ。4~5月にぐんと量が増えるということ。日焼け止めは夏から日傘まで使っているのにシミやソバカスが

### ローラ

肌のキレイと  
思ってる人も要注意!

1ヶ月に1回も顔でも、  
特殊なライトで照射すると  
少しづつ肌質が、この「肌  
れび」がいつの間に肌表面に  
覆れてくると思うと怖い!

### 渡辺知夏子

サブリヤを塗ると内服よりも  
白肌をケアする

### 木下優樹菜

日焼けはもう卒業！  
たいい美白白肌術です

地黒でもケア次第で白くなれますか？

(大学生 黒戸りかさん)

**Q1** 明るさUPで美白度上昇  
「もともと肌の色より白くするのは無理ですが、美白ケアで透明感をUPすれば、肌が白く見えることも！」(片桐先生)

**Q7** 美白化粧品って数がありすぎて何をえばいいかわかりません！  
(アーティスト 越前花江さん)

**A** まずは美容液からトライ！  
「緑瓶が大華なので、使用感やコストなど自分に合ったものを選んで、最初は美容液を取り入れやすくおススメ！」(原さん)



美白化粧品を使うと乾燥する気がします……

(大学生 青山美沙子さん)

**Q8** 高保湿力のコスメを厳選  
「肌がうるおっていないと美白の効果が出ないので、美白ケアする時は同時に保湿を！」(片桐先生) 保湿力の高い美白アイテムで、うる白肌に！

**Q9** よりスピーディーに美白する方法ってありますか？  
(美容学生 江守莉代さん)

**A** 捨てる+抑えるのWケア  
「ピーリングややさしいスクラブによる“捨てる”ケアと、美白アイテムによるシミやくすみを“抑える”ケアの重ねが効果的！」(片桐先生)



**Q10** 気になる部分だけ美白ケアすればOK？  
(大学生 染谷美穂さん)

**A** 全体塗りで隠れシミもケア  
「一箇所だけでも隠れシミが潜んでいるかもしれないので、美白コスメは顔全体に塗って、気になる部分は重ね塗りを！」(原さん)



美白&日焼けの疑問をall解決！

これから白肌姫になる！

読者の“美白”Q&Aリスト！

ケアの仕方やアイテム選び、今さら聞けない基礎知識などなど、美白と日焼けの疑問に肌のプロがお答え！絶対に捨かいない！白肌を手に入れるテクを教えます！！

読んでくれたのは…  
引き継ぎ 佐藤・原ゆずりさん  
美容クリニック監修 菅原道一・片桐俊生先生

### 美白スキンケア編

**Q1** 美白ケアで肌は本当に白くなりますか？  
(大学生 栗川穂奈さん)

**A** 本来の白さに戻すことは可能！  
「続けてケアすれば、メラニン由来のくすみ改善し肌が明るくなることも。ただ漂白するわけではないので、本来の肌色より白くはなりません！」(原さん)

**Q2** 数日で白くなれる方法を教えて!!  
(大学生 井上朝香さん)



**A** クリニックで速攻白肌  
「家でのケアで、即日白くなるのは無理！」(片桐先生) レーザー治療など、クリニックのメニューをチェック！

シミも速攻で消去！  
メラニン色素に反応するレーザーで、シミを瞬間消滅させる高エネルギー「LSP」。

医師 佐藤 衣理 美容クリニック 監修

**Q3** ビタミンCが美白に効くって本当？  
(大学生 遠藤有紗さん)

**A** YES! ビタミンC誘導体に注目!  
「ビタミンCにはメラニン生成を抑える働きがあります。他にコラーゲン生成や皮脂バランスの調整機能もあるので、美白はもちろん、シワやニキビケアにも効果的！」(片桐先生)



肌のUVケアも6アップ  
→UVケア製品をサポートし、肌表面でのUV対策が効果的。オールシーズンUVケア。敏感肌用、UVケア プラス。

**Q5** 目元のくすみって美白アイテムでケアできますか？  
(大学生 井深綾子さん)

**A** テクガムは美白ケアで解消  
「現状になった状態を改善させるくすみなら美白ケアが有効。ケアする時はこすらないように注意して、目元のUVケアも忘れずに！」(原さん)



**Q4** 美白効果のある食べ物やサプリが知りた!!  
(大学生 藤井美穂さん)

**A** ビタミンA、B群、C、Eが  
「まずはメラニン生成を抑えるビタミンC、そして抗酸化作用がありビタミンCをサポートするビタミンE、細胞の代謝を助けるビタミンA、肌の免疫力をUPさせるビタミンB群が◎！」(片桐先生)

(大学生 藤原麻子さん)

**A UVケアは毎日無休で!!**

「紫外線はどんな日も降り注いでいます。曇りで50%、雨でも30%は地上に届いているので、天気にかかわらず毎日UVケアをして!」(原さん)



日焼け止めの効果的な塗り方を教えて!

(大学生 伊藤麻沙さん)

**A 高いところは重ね塗りを!**

「鼻や頬骨まわり、肩、コルデなどの焼けやすいところはたっぷり重ね塗りして、フェイスラインや背中などは塗り残しやすいので要注意!」(原さん)

BODYには  
ジェル系スプレー

フェイスラインは  
フェイスパウダー



顔の穴やヘアラインは  
スチール製のスプレーを  
使った方が、焼けやすい  
部分にしっかりと塗れるので  
おすすめです。

髪や顔の境界線は  
パウダーで塗ると、  
境界線がぼやけてしまうので、  
フェイスパウダーで塗ると  
おすすめです。

1 洗顔を  
2 化粧水

3 日焼け後の赤みやヒリつき、皮むけを  
おさえるレスキューケアが知りたい!

(大学生 斎藤めぐみさん)

**A 冷やす→保湿が鉄則!**

「日焼け後の肌は炎症を起してどんどん水分が失われる、軽いやけどのような状態。まずは冷やして熱をとり、たっぷり水分を補給!」(原さん)

1 洗顔を  
2 化粧水

3 日焼け後の赤みやヒリつき、皮むけを  
おさえるレスキューケアが知りたい!

(大学生 斎藤めぐみさん)

**A 冷やす→保湿が鉄則!**

「日焼けをして黒くなった肌はどのくらいでもっとの白さに戻りますか?」(大学生 小沢美穂さん)

**A 美白ケアして最低半年!**

「肌の代謝や年齢にもよりますが、毎日きちんと美白ケアしたうえで最低でも半年はかかります。早く結果を求めず、地道にケアすることが大切!」(片桐先生)

1 洗顔を  
2 化粧水

**A 本堂。唇もUVケアを!**

「唇も日に焼けて乾燥したりくんだりします!」(片桐先生) スクラブ+SPF入りリップクリームでピア唇が唇が復活!

1 洗顔を  
2 化粧水

**A 専用ボディソープでアフターケア**

ウォーターブルー系の方の日焼け止めは、普通のボディソープでは落とせにくいです。肌荒れの原因になることも、専用クレンジングや日焼け止めに対応したソープでしっかりと洗浄!

1 洗顔を  
2 化粧水

**A 低刺激処方なら安心!**

SPF値の高い日焼け止めは、人によっては肌荒れの原因になりかねません。肌荒れの原因になることも、低刺激処方など、肌の弱い人のための日焼け止めを選んで、肌荒れをささげないUVケアをしましょう!

**9 日焼け止めのSPFやPAって何?**

(大学生 甲斐麻帆さん)

**A 数値が高いと効果も高い!**

「SPFは炎症を起こすB波を、PAはシミやシワの原因になるA波を防ぐ基準値。数値が高い方が日焼け止め効果が高くなりますが、シーンに合わせて選ぶのが正解!」(原さん)

**10 日焼け止めの簡単な塗り直し方が知りたい!**

(大学生 西尾唯さん)

**A ファンデを使えば簡単!**

「メイクしているとき日焼け止めを塗り直すのは難しいかもしれませんが、SPFが入ったファンデを使って、顔れる前にこまめに塗り直して!」(原さん)

**11 日焼けでできちゃったシミは消えますか?**

(大学生 藤沢結実さん)

**A 薄ければケアで消滅**

「ファンデでカバーできる程度のシミなら、ケアで消すことが可能。ピーリングしてからポイントケアすればより効果的です。日焼け止めを毎日塗るのもマスト!」(片桐先生)

**12 シミとソバカスの違いは何ですか?**

(大学生 高橋ゆかりさん)

**A シミは加齢、ソバカスは遺伝**

「一般的にシミは加齢によるもの、ソバカスは遺伝的なものとされています。どちらも紫外線で悪くなるのでUVケアが必須!」(片桐先生)

**13 日焼けをして黒くなる人、赤くなる人の違いは何?**

(大学生 日本橋由佳さん)

**A メラニン量の違いが差が**

「もともと持っているメラニン量が多い人は、防御能力が高いため焼けても赤くならず黒くなります。逆にメラニン量が少ない人はダメージを受けやすく赤くなります。状態は違ってもケアは同じです!」(原さん)

**1 日焼け止めの効果的な塗り方を教えて!**

(大学生 伊藤麻沙さん)

**A 高いところは重ね塗りを!**

「鼻や頬骨まわり、肩、コルデなどの焼けやすいところはたっぷり重ね塗りして、フェイスラインや背中などは塗り残しやすいので要注意!」(原さん)

**2 日焼け後の赤みやヒリつき、皮むけを  
おさえるレスキューケアが知りたい!**

(大学生 斎藤めぐみさん)

**A 冷やす→保湿が鉄則!**

「日焼け後の肌は炎症を起してどんどん水分が失われる、軽いやけどのような状態。まずは冷やして熱をとり、たっぷり水分を補給!」(原さん)

**3 日焼けをして黒くなった肌はどのくらいでもっとの白さに戻りますか?**

(大学生 小沢美穂さん)

**A 美白ケアして最低半年!**

「肌の代謝や年齢にもよりますが、毎日きちんと美白ケアしたうえで最低でも半年はかかります。早く結果を求めず、地道にケアすることが大切!」(片桐先生)

**4 唇も日焼けするって本当?**

(アーティスト 橋本結実さん)

**A 本堂。唇もUVケアを!**

「唇も日に焼けて乾燥したりくんだりします!」(片桐先生) スクラブ+SPF入りリップクリームでピア唇が唇が復活!