

# あなたの美容と健康のために 紫外線対策をしましょう

紫外線はお肌の大敵!!

お肌の老化を早めたり、皮膚ガンや、感染症の原因になることも。



日焼け止めを塗りましょう。

SPF・PAの値を目安に用途にあったものを選びます。

## SPFとは?

皮膚ガンの原因になる紫外線 (UV-B) から肌を守るレベルのこと。  
SPFの値は、高いほど肌の負担が大きくなります。

## PAとは?

シミ・シワの原因になる紫外線 (UV-A) から肌を守るレベルのこと。



## 日焼け止めの選び方

1時間程度の外出には…

**SPF10~20**  
**PA+**



数時間の外出には…

**SPF20~30**  
**PA++**



数時間の野外スポーツには…

**SPF30~50**  
**PA+++**



## 日焼け止め使い方アドバイス

Point 1

まんべんなく塗る



塗り残しに注意

Point 2

こまめに塗る



汗をかいたら塗り直します

Point 3

きちんと落とす



洗い残しは肌荒れのもと!

## 食事紫外線対策

紫外線に負けない体を作りましょう。



### ビタミンC

メラニン色素の生成を抑える



### ビタミンE

紫外線から肌を守る



### ビタミンB2

新陳代謝を活発にする



### βカロチン

紫外線のダメージを軽減



紫外線対策は女性に限らず、すべての人に必要なもの。  
しっかり対策していきましょう!

