

# 美容アナリスト 中村祐子の しあわせコスメ 美容相談

第3回

美容に関する「今さらこんなこと聞けない」や、ちょっと  
ヘヴィな質問まで、美容アナリスト中村祐子がお答えします。  
一生懸命&具体的に回答しますので、どうぞよろしく!



Q くだんはノーマイク派なんですけど、紫外線が強い季節に  
なったら、日焼けで肌をいためないか心配です。日焼け  
止めぐらいいは塗った方がいいのでしょうか?

A 肌に優しいノンケミカルな日焼け止めクリーム  
もありますよ。

太古の昔。太陽からの有害紫外線が  
直接地上に降り注がれていた時  
代、生物は生存できませんでした。そこへ  
オゾン層が登場し、有害紫外線がカットさ  
れ、生命が誕生して現在のような地球に  
なったのですが、1980年代以降、電化  
製品などに使われるフロンガスの流出に  
より、大気中のオゾン層に穴があき、有害  
紫外線にさらされる危険性が高まりました  
。現在はノンフロンの電化製品が主流  
となりましたが、まだまだ有害紫外線が  
無くなるまではいきませんので、夏だけ  
ではなく、できれば一年中何らかの紫外  
線対策はされた方がいいように思います。

最も簡単な紫外線対策は、UV対策化  
粧品を使うことですが、「肌をいためた  
いものかどうか」の判断だけはしたいと  
ころですよ?

一般的には、紫外線防止能力が高く、  
汗、水にも流れにくい紫外線吸収剤を利  
用したものがよく使われていますが、こ  
ちらは残念ながら肌をいためたためやすいの  
も事実。なぜなら、皮膚障害の可能性があ  
るため厚生労働省が「化粧品基準」によ  
って濃度制限を設けているくらいです  
から。また、UVカット製品に表示されて  
いるSPF値が大きければ大きいほど紫

外線吸収剤が多く含まれていると考えた  
方がいいでしょう。一方、チタンなどの  
パウダーで紫外線を物理的に遮るタイ  
プは、肌には優しいのですが、製品によ  
って効果にばらつきがあり、汗、水、肌  
摩擦によりパウダーが動きやすく、肌を  
守れないことも……。

おすすめは、私も使っているリマナチュ  
ラルのサンプロテクタークリーム。ケミ  
カルな紫外線吸収剤、鉱物油、タール系  
色素、合成香料、パラベンは一切使われ



## 今回ご紹介のアイテム

サンプロテクター クリーム  
(日焼け止めベースクリーム)  
SPF15・PA++

30g ￥2,940 (本体価格￥2,800)

微粒子チタンが紫外線を反射してシャットアウトする化粧  
下地兼用の日焼け止めクリーム。何度も重ねつける必要  
がなく、少量でよのびて透明感のある仕上がりに。

トリートメントヘアスプレー  
(スプレータイプの国産椿油)

NET95g ￥1,260 (本体価格￥1,200)  
携帯用 NET45g ￥840 (本体価格￥800)

伊豆利島産椿油を使いやすいスプレーにしま  
した。紫外線や静電気から髪をまもります。  
平安時代から日本女性に愛されてきた椿油の  
ヘアケア効果を手軽に実感できます。

\*便利な携帯用  
サイズもあります

いませんし、100%無農薬の椿油が有  
害な紫外線を吸収し、肌を優しく守って  
くれます。ウォータープルーフタイプのメ  
イク下地なので、汗、水に強くスポーツ  
時も安心です。しかも植物系のUV製品  
にありがちな白浮きもなく、ほんの数滴  
でスルスのびて実に使いやすいのです。

ちなみに、このUVクリームのSPF  
値(紫外線B波防護係数)は15で、PA値  
(紫外線A波防護係数)は、PA十でか  
なり効果があるようです。散歩や外出の  
ときは、SPF値が10、PA値がPA十  
もあれば充分で、炎天下のスポーツや海  
水浴の場合でもSPF値が15、PA  
値がPA十もあれば問題ありません。

ご相談者の方は、ノーマイク派というこ  
とですが、外出時には1年を通してUV  
クリームを塗った方が、紫外線による光  
老化を防ぐ事ができますよ。

また、身体の中で最も紫外線を浴びや  
すい髪への紫外線対策をたてることも必  
要です。毛髪は主にたんぱく質でできて  
いますが、たんぱく質というのは、アミ

ノ酸のシステイン結合により構成されて  
います。それが紫外線を受けることによ  
り分解してしまうのです。その結果、毛  
髪のキューティクルがはがれて内部が乾  
燥し、枝毛、切れ毛、裂け毛などのダメ  
ージヘアの原因に。

紫外線は毛髪の内部にあるメラニン  
(毛髪を黒くしている色素)も分解して  
しまいますので、毛髪が赤茶っぽく、ま  
さに日に焼けたような色にもなってい  
ます。髪がバサバサしていたんで  
と肌がいたんでるより老けて見えます  
ので、こちらの対策にも気を遣いた  
いところですね。

私は、リマナチュラルの椿油ヘアスプレ  
ーを使い、なるべく外出する時は帽子を  
かぶるようにしているだけです。本  
当にこれだけで髪がいたまないのです。椿  
油には有害紫外線から守る働きの他、静  
電気を防止する力もあるからでしょう。

毎年5〜6月、7〜8月は特に紫外線  
量が多くなる時期。ご参考になりました  
ら幸いです。

中村祐子 美容アナリスト

肌と環境に優しい「波動美容」を実践。女性誌に連載を持つ。また自身のホームページや東京(品川)と関西(夙川)のメンバーズビューティーサロンにて、個人カウ  
ンセリングにもこたえている(会費月額200円)。著書「人生を変える「カリカ美容」」(マネジメント社)。http://www.nakamura-yuko.com



皆さまからのご質問を募集します。  
巻末ハガキをご利用のうえ、マクロビオティック編集部までお寄せください。  
※当誌面以外での個別回答はできかねますので予めご了承ください。