

# 癒し & キレイ Cafe

GRACE

発行: エステティックサロン グレース

宮崎県延岡市若葉町2-1120-161 tel.0982-26-2561

日曜・祝日定休(研修などで不定期にお休みがあります)

E-mail info@beauty-grace.jp

URL http://www.beauty-grace.jp

## 営業時間

10:00 ~ 18:00

(最終受付 17:00)

\*時間外のご予約についてはご相談下さい

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## 智美先生のビューティーコラム

tomomi's beauty column

### 紫外線から肌を守るためには

春が近づき、日に日に紫外線が強くなってきましたね。

肌への影響だけでなく、様々な場合を想定して、紫外線対策が提唱されています。

そのような紫外線には、デメリットとメリットがあります。上手にコントロールできるよう紫外線を理解しましょう。



オーナー  
山本 智美

いよいよ紫外線の季節がやってきました!!  
帽子にサングラス、アームカバー、首周りにもストールをお忘れなく♪



### 紫外線の【デメリット】

#### point1 活性酸素の過剰発生

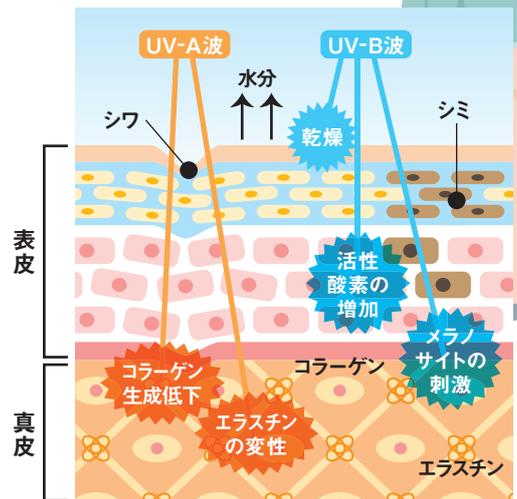
呼吸をするなど、生きてるうえで自然と生まれてくるのが「活性酸素」。タバコ、飲酒、ウイルス、薬など、様々な要因で「活性酸素」は過剰に発生します。体内に侵入した細菌やウイルスなどから守る働きもありますが、活性酸素の過剰発生は体や肌が老化する大きな要因となります。

#### point2 エイジングトラブルの原因

紫外線によってシミ・たるみ・シワなどの肌トラブルが起こります。紫外線はUV-A・UV-B・UV-Cと大きく3つに分けられます。春から増えていくUV-Bはシミの原因、1年中降り注ぐUV-Aはたるみ・シワの原因になります。

#### point3 免疫力の低下

私たちの肌で、細菌やウイルス、科学物質などの侵入を感知するセンサーの役割を持つ「ランゲルハンス細胞」があります。「ランゲルハンス細胞」は加齢とともに減少していきませんが、それを促進させる原因の1つが紫外線です。また、日焼けによってヘルペスなどの再発しやすくなります。



紫外線の正しい知識を身につけて健康的な美白対策をしましょう!



店長 田中

### 紫外線の【メリット】

紫外線が及ぼす影響は、体にとって良くないものばかり。そんなイメージはありませんか? 実は、体に良いメリットもあります。紫外線とうまく付き合い、健康な生活を送りましょう。

手の平を太陽に向けて♪

#### point1 ビタミンDを作る!

紫外線は「ビタミンD」を生成します。ビタミンDは、腸管からのカルシウムの吸収を助ける力があるため、骨を丈夫にする上で必要な栄養素。ビタミンDのために、「紫外線を浴びたい…」と矛盾を生じますが、食事からビタミンDを補給したり、適度な量、適切な方法で紫外線を浴びるようにしましょう。

#### point2 ビタミンDを含む食材

きくらげ、本しめじなどのきのこ類に多く含まれています。他にも、魚介類や卵(卵黄)、バターなどにも含まれています。



ビタミンDは脂溶性ビタミンのため良質な脂と一緒に摂ると吸収率が上がります。

#### point3 紫外線とうまく付き合うには

紫外線がビタミンDをつくるといっても顔に浴びると肌トラブルにつながるなどのマイナスな面もあります。そのため、手の平を太陽に向けて紫外線を受けるとマイナス面が少なく、ビタミンDをつくることができます。



#### 日光推奨照射時間

夏	15分~30分
冬	約1時間

※1日あたりの日光推奨照射時間はあくまで目安です。地域や気温、照射箇所によって異なります。

何事にも、良い面と悪い面があり、紫外線の良し悪しも、人や環境によって異なります。全てはバランスですので、適切な方法で紫外線を取り入れることで、健康かつ美しい肌を手に入れましょう。