

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・月曜・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

		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		

						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	



宮崎県は全国的にも日照時間が長く、その分紫外線に当たる時間も長いです。外気温が低くても真夏と変わらない紫外線にさらされているのでUVカットが大切です!!

オーナー
山本 智美

tomomi's beauty column 智美先生のビューティーコラム

春からの紫外線対策

春から増える紫外線。夏ほど強くならないからといってあなどっていると、肌トラブルとなって現れてしまいます…。そうならないように徹底した紫外線対策を行いましょう!

こまめな塗り直しが出来ない方は、メイクの上からできるUVスプレーが大人気です!子供にもおススメですよ!

チーフ
石川 明子



紫外線対策ってなぜ必要?

老化の約8割が紫外線の影響を受けているといわれるほど、さまざまな肌トラブルの原因に。そんな紫外線は3月を境に急激に増加します。冬の過酷な環境の中で育った肌は弱く、紫外線によるダメージを受けやすくなっているため、日焼け止めなどでの紫外線対策が必須となってきます。

POINT 01

UVケアタイムスケジュール

7:00 ☀️ **7:30** 日焼け止めを丁寧に塗ってしっかりUVカット

メイク前にしっかり日焼け止めを塗ることで通勤タイムの紫外線をガード。

サンカットクリーム SPF25 PA++ 約4時間

プラチナパウダー SPF15・PA++ 約2.5時間

10:00 ☀️ **11:30** 化粧直しはUV効果のあるパウダーで塗り直し

お化粧直しはパウダーを肌に軽くのせて、UV効果をキープ。

サンカットシャワーファンデオン SPF15・PA++ 約2.5時間

プレストパウダークリスタル SPF15・PA++ 約2.5時間

13:00 ☀️ **14:00** 仕事の合間に時間をかけない塗り直し

仕事の合間には、スプレータイプの日焼け止めをメイクの上からシュッ!

サンカットシャワーファンデオン SPF15・PA++ 約2.5時間

薬用サンカットスプレー-EX SPF50+ PA+++ 約8.5時間

ポディーにはこれ!

16:00 ☀️ **16:30** 勤務終了。帰宅前にも簡単UVケア

スプレータイプの日焼け止めの塗り直しや、UV効果のあるパウダーで直しを。

サンカットシャワーファンデオン SPF15・PA++ 約2.5時間

プレストパウダークリスタル SPF15・PA++ 約2.5時間

20:00 🌙 **20:00** 日焼け止めを落としてしっかりスキンケア

クレンジングと洗顔で日焼け止めや余分な皮脂をしっかりとオフ。丁寧にスキンケアで健やかな肌に。

ピュアモイスチャー クレンジング

ピュアモイスチャー ソープ



UV care SPF 値・PA 値の意味を知っていますか?

SPF 値(Sun Protection Factor)
シミや乾燥・炎症の原因となるUV-Bから肌を守る時間の長さを表す数値。ドクターリセラでは、紫外線対策を重要視しているため、SPF1を約10分として捉えています。

効果持続時間目安	SPF 15	SPF 25	SPF 50
	約150分	約250分	約500分

PA 値(Protection grade of UVA)
シワやたるみの原因となるUV-Aから肌を守る強さを表す数値。PA値は+の数値が多いほど肌を守る効果が高いといえます。

日焼け防止効果目安	PA+	PA++	PA+++
	2~4倍	4~8倍	8~16倍

ドクターリセラ UV アイテム

SPF25 PA++ サンカットクリーム 40ml 5,060円

SPF15 PA++ サンカットシャワーファンデオン 50ml 5,500円

SPF50+ PA+++ 薬用サンカットスプレー-EX 100g 3,740円

※紹介しているアイテムや組み合わせ、タイムスケジュールは一例です。お手持ちのアイテムやエステティシャンのアドバイスを元に、ご自身にあった最適な方法で紫外線対策をおこなってください。