

生き生きと輝く女性へのインクью
メン、女性に役立つ情報やアン
ケートなど掲載。現代に生きる「オンナ
の見方」を考え、「オンナの味方」となる情
報を発信しています。[年4回掲載]

カラダとココロ整える美肌習慣!

「肌がきれいね」は女性にとってうれしい褒め言葉。カラダとココロの健康状態が影響してしまう繊細な肌だからこそ、丁寧な生活を心掛けて、今の自分よりワンランク上の素肌を目指そう。ここでは今日からできる美肌対策を紹介する。

内側から美肌チャージ

紫外線が強い季節に育つ野菜や果物にはビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれる。ミキサーで野菜や果物を作る人も増えている。「乗せた二ガウリに、バナナとホウレンソウ、牛乳を加えて毎朝飲んでる。あじきめ凍らせて氷で溶まないのでGOOD!!」

温泉

大分県民たるもの、豊富な温泉パワーを美肌のために役立てて、さまざまな泉質の温泉がある大分県だが、アルカリ性単純温泉、炭酸水素塩泉、硫黄泉、明礬泉などのお湯を選ぶと美肌効果が期待できる。それぞれの温泉で効果が違うので、成分表示を参考に自分の肌に合った温泉を探そう。



紫外線ケア

夏の強い紫外線は肌の大敵。最近は紫外線防止効果が高い日傘や衣服も多く登場している。上手に活用して夏を楽しもう。猫耳日が続いている今年の夏は、読者も紫外線対策に力を入れている。「サンと塗れるスプレータイプの日焼け止めを常備するようになった」「日傘を紫外線防止効果が高いものに買い換えた」という人も。



睡眠第一

美肌は1日にしてならず。健やかな肌のためには睡眠の質が大事になる。快適な睡眠を得るために入眠までの時間は、テレビや携帯電話などの視覚的な刺激を減らしてゆっくり過ごそう。つい面倒でメークしたまま寝てしまうと、寝ている間に行われる肌の再生を阻害してしまう。肌に触れる枕カバーやシーツは清潔なもの。



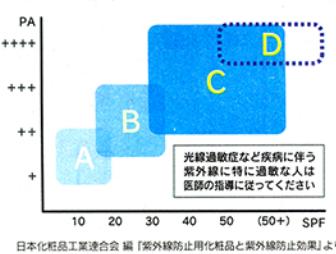
日焼け止めは2~3時間置きに!

生活シーンに合わせ紫外線防止

炎天下の海辺で浴びる紫外線と、通勤や買い物などの日常生活で浴びる紫外線の量や強さはかなり違います。紫外線防止用化粧品(日焼け止め)をシーンに合わせて選び、使用方法を守って使うことで肌を守りましょう。

生活シーンに合わせた紫外線防止用化粧品の選び方

- A.日常生活(歩き、買い物など)
- B.屋外での軽いスポーツやシャワーなどの活動
- C.炎天下での自転車、リゾート地でのマリンスポーツなど
- D.非常に紫外線の強い場所や紫外線に特別敏感な人達など



Beautiful Woman File 06

皮膚科医
中澤 有里さん

プロフィール / 1974年生まれ、大分市在住。藤田保健衛生大学医学部(愛知県)を卒業し、同県内の病院勤務を経て、現在は実家の瀬田皮膚科医院(大分市南鶴崎)で美容皮膚科外来を担当。2008年に乳がんの診断され腫瘍を経てからの経験から、12年にPINK CROSSピンクリボン大分を立ち上げ乳がん検診の早期受診を呼び掛けている。

Honne cafe [ホンネカフェ]

9/12(木) 18:00~19:00(17:30開場)

ハニカムラブザ(大分合同新聞社向かい)

中澤さんの話をもっと聞きたい方、オナナ同士でいろんな話をしませんか? 申し込み方法は後日、紙面でお知らせします。[女性限定・定員20名]

お問い合わせ — 大分合同新聞社ビジネスコミュニケーション部

TEL097-538-9646(平日9時~17時)

参加者募集中

オナナのホンネを相談しちゃおう!

【女性限定】

【20代】

【30代】

【40代】

【50代】

【60代】

【70代】

【80代】

【90代】

【100代】

【110代】

【120代】

【130代】

【140代】

【150代】

【160代】

【170代】

【180代】

【190代】

【200代】

【210代】

【220代】

【230代】

【240代】

【250代】

【260代】

【270代】

【280代】

【290代】

【300代】

【310代】

【320代】

【330代】

【340代】

【350代】

【360代】

【370代】

【380代】

【390代】

【400代】

【410代】

【420代】

【430代】

【440代】

【450代】

【460代】

【470代】

【480代】

【490代】

【500代】

【510代】

【520代】

【530代】

【540代】

【550代】

【560代】

【570代】

【580代】

【590代】

【600代】

【610代】

【620代】

【630代】

【640代】

【650代】

【660代】

【670代】

【680代】

【690代】

【700代】

【710代】

【720代】

【730代】

【740代】

【750代】

【760代】

【770代】

【780代】

【790代】

【800代】

【810代】

【820代】

【830代】

【840代】

【850代】

【860代】

【870代】

【880代】

【890代】

【900代】

【910代】

【920代】

【930代】

【940代】

【950代】

【960代】

【970代】

【980代】

【990代】

【1000代】

【1010代】

【1020代】

【1030代】

【1040代】

【1050代】

【1060代】

【1070代】

【1080代】

【1090代】

【1100代】

【1110代】

【1120代】

【1130代】

【1140代】

【1150代】

【1160代】

【1170代】

【1180代】

【1190代】

【1200代】

【1210代】

【1220代】

【1230代】

【1240代】

【1250代】

【1260代】

【1270代】

【1280代】

【1290代】

【1300代】

【1310代】

【1320代】

【1330代】

【1340代】

【1350代】

【1360代】

【1370代】

【1380代】

【1390代】

【1400代】

【1410代】

【1420代】

【1430代】

【1440代】

【1450代】

【1460代】

【1470代】

【1480代】

【1490代】

【1500代】

【1510代】

【1520代】

【1530代】

【1540代】

【1550代】

【1560代】

【1570代】

【1580代】

【1590代】

【1600代】

【1610代】

【1620代】

【1630代】

【1640代】

【1650代】

【1660代】

【1670代】

【1680代】

【1690代】

【1700代】

【1710代】

【1720代】

【1730代】

【1740代】

【1750代】

【1760代】

【1770代】

【1780代】

【1790代】

【1800代】

【1810代】

【1820代】

【1830代】

【1840