

こんなことはありませんか?

- ☑ 車でドライブ。知らない間に腕が黒くなったみたい。
- ☑ 顔には日焼け止めを塗ったけど、首まわりが赤く日焼けしちゃった。
- ☑ 買い物から帰ってきたら、腕時計の跡がくっきり。

すでに紫外線は、ほぼ真夏並みに!



季節のBeautyトピックス

紫外線急増中!

初夏の今からこそ万全な紫外線ケアを!



■紫外線の強さと量の変化



お出かけをする機会も増えるこの時期、紫外線は強さ・量ともにほぼ真夏並みに。紫外線対策は夏からで大丈夫と思っていると、うっかり日焼けの危険がいっぱいです。後で後悔しないためにも、紫外線と上手につき合う方法を今からしっかりマスターしましょう。

Q. 最近よく聞く、UV-AとUV-Bって何?

知ってるほど! 紫外線クイズ

A. どちらも紫外線の種類ですが、それぞれ特長と肌への影響が異なります。

UV-A
紫外線A波
曇りや雨の日でも透過し、肌の奥まで到達。ダメージが蓄積して、シミ以外にもしわやたるみの原因となります。

UV-B
紫外線B波
屋外での日焼けやシミの原因になるほか、ソバカス、乾燥の原因にもなります。多く浴びると、肌にも炎症も。



Q. 曇りの日は、紫外線対策は不要?

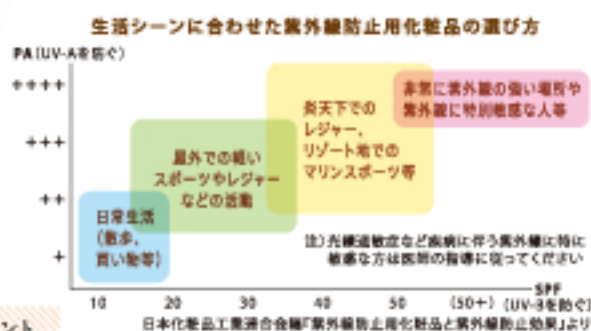
A. 曇りの日も晴れた日の約65%! 曇りや雨の日もしっかりケアしましょう。



紫外線対策は、外と中からダブルでしっかり!

外からの対策

日差しが強いこれからの季節は、日焼け止めを塗ってしっかりガード。PA(UV-Aを防ぐ効果を表す数値)とSPF(UV-Bを防ぐ効果を表す数値)の両方をチェックして選びましょう。



うっかり日焼けを防ぐポイント

- ◎首や年齢の出やすい手など、塗り忘れのないように。
- ◎紫外線に敏感な方、日焼けしやすい部位、汗をかいた後など、2~3時間おきにつけ直しましょう。

中からの対策

スキンケアだけでなく、体の中からのケアも大切です。ビタミンCや抗酸化成分を毎日しっかり摂ることも、紫外線対策の強化につながります。

メラニンをつくらせない、薄くする

ビタミンC

野菜 果物 いも類

ビタミンCは、紫外線によるメラニン生成を抑制します。一度に過剰摂取してもすぐに排出されるため、毎食意識して摂りましょう。

抗酸化力を高める

アスタキサンチン **ビタミンA・C・E**

魚 うなぎ かぼちゃ

抗酸化成分は、紫外線によって発生する活性酸素を抑え、メラノサイトの活性化を防ぎます。

季節のBeautyレシピ

紫外線に負けない 鮭とアボカドのカルボナーラ風



キレイの食材「鮭」

鮭の身の赤色は、抗酸化成分アスタキサンチンによるものです。アスタキサンチンは、紫外線/UV-A機能と、肌やカラダの老化を抑える抗酸化作用の、2つの力を秘めています。

初夏のカラダにもおいしいお手軽パスタ。ベーコンの代わりに、「塩鮭」を使うことで、メラニンの生成を抑える抗酸化成分アスタキサンチンがたっぷり効率よく摂れます。またアスタキサンチンは脂溶性なので、油分と摂るのがポイント。アボカドは良質の油を含み、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。

材料(2人分)

- パスタ(1.6mm) ... 160g
- お湯 ... 2L
- 塩 ... 25g
- 卵 ... 2個
- パルメジャーノレジャーノ ... 30g
- パルメジャーノ(パルメジャーノでも可)
- 塩鮭(甘塩) ... 1切(約80g)
- アボカド ... 1/2個
- 白ワイン ... 30mL
- オリーブオイル ... 大さじ2
- 塩・胡椒 ... 適量

作り方

- ① 沸騰した湯に塩を加え、パスタをアルデンテに茹でる
- ② 大きめのボールに卵をよく溶きほぐし、胡椒・すりおろしたパルメジャーノレジャーノチーズをよく合わせる
- ③ 鮭を2cm幅に切る
- ④ アボカドは種をとり、皮をむき2cm角の角切りにする
- ⑤ フライパンにオリーブオイル大さじ2を入れ、鮭を炒める(皮目をしっかり炒める)
- ⑥ 白ワインをふり、パスタの茹で汁を1/4カップほど加えてトロリとなるまで煮絡める
- ⑦ アボカドを加え、一呼吸おいて、ゆで上げたパスタを加え、蒸らしたら、②のボールに入れ、すばやく混ぜる
- ⑧ 皿に盛り付けイタリアンパセリをふる

POINT

「お皿の中の食材色を使ったテーブルクロスを選ぶと、全体にまとまりが出て落ち着きます。今回は初夏のすがすがしい爽やかなイメージを出すため、アボカドの色からグリーンを選びました。」



テーブルコーディネート例



料理研究家
テーブルコーディネーター
馬場香織 先生
海外生活を通じて各国のホームパーティーや食文化を学んだ経験から、各国産食材やテーブルコーディネートを得意とし、美しく再現しやすいレシピに定評がある。

養生堂
オンライン
ショップ限定
present
期間限定
5/1~6/30まで

2,625円(税込)以上の美容・健康食品 1個につき1本
初夏
キャンペーン!
ピュアホワイトW<ドリンク>
プレゼント!





輝くキレイを手に入れたいから、私も愛用!



46歳

「いつまでも輝いていたいから、毎日続けています。」

ご愛用者 瀧場 美奈さん

若い頃は小麦色の肌に憧れて、日焼けは特に気にしていませんでした。

しかし35歳の頃からでしょうか。子育てで公園などに出かけることが多くなり、どうしても気になる点が増えてきたんですね。もちろん、化粧品や帽子などで外からのケアはしていましたが、追いつかず、今ではとても後悔しています。

そこで、カラダの中からのケアも大切だと思い、「ピュアホワイトW」を飲み始めました。ビタミンCは以前からサプリメントで摂るようにしてきましたが、クコの実など美容に良い成分が一度に摂れるのが嬉しいですね。私はドリンクタイプを冷蔵庫に常備して毎朝飲んでます。これまではサプリメントがなかなか続けられなかったのですが、甘酸っぱくおいしいので毎日続けられています。

最近はずっと調子がよく、お友達にもほめられます。これからも飲み続けて、いつまでも明るく輝いていたいなと思っています。



※「ピュアホワイト W」をご愛用いただいているお客様は個人の感想です。

ピュアホワイト W

資生堂がクコの力を発見!

「クコの実」にからだ本来の力をサポートする作用があることを発見しました。

澄んだ美しさをサポートする「クコの実エキス」など、5つの美容成分を配合。飲む美容習慣をプラスして、カラダの中からもキレイをめざしましょう。

中国に伝わる美容成分
クコの実エキス



ドリンク 爽やかで美味しいプラム味。

50mL×10本
2,625円(税込)

50mL×30本
7,875円(税込)

定期お届けサービス
3か月ごとに1,125Point

タブレット

いつでもどこでも手軽に摂れる。

270粒
約30日分 4,200円(税込)

定期お届けサービス
3か月ごとに600Point

昼間のランニングも大丈夫。

昼間のランニングの時に、水分補給としていつも「UV TEA」を持ち歩いています。

(28歳)

おいしいから、続けられる。

朝は、「UV TEA」に決めています。香りも良く、おいしいから、すっかり生活の一部になっています。

(43歳)

組み合わせると、より安心。

ふだんからカラダの外だけでなく、中からのケアも気をつけていると安心できます。ぜひ飲み続けたいですね。

(35歳)

※「UV TEA」をご愛用いただいているお客様は個人の感想です。

お茶だから続けやすい!
青空の下、いきいきとした毎日を
楽しむため、飲んでケアする新習慣。



UV TEA (ティーバッグ)

一般的なお茶の約2,500倍!

輝くキレイの味方、ポリフェノールの一種「チャフロサイドB」を特許製法でぎゅっと凝縮した美容健康茶。



資生堂
オンライン
ショップ
限定商品

ティーバッグ

いつもの1杯を、キレイを育む1杯に。

1箱(2g×30包)
約30日分 2,625円(税込)

原材料:烏龍茶(鳳凰単種白葉蜜蘭香)

定期お届けサービス
3か月ごとに375Point



※特許第5229839号
(チャフロサイドB高含有飲料用茶葉の製造方法に関する特許)

カラダの中からも美しく、健やかに。

資生堂は女性の美をトータルに応援するため、美容・健康食品もお届けしています。健やかな食のちからで、さらに美しいあなたをめざしませんか? 資生堂オンラインショップでは、下記のお得なキャンペーンや、定期お届けサービスをご用意していますので、新しい美容習慣としてお始めください。

資生堂
オンライン
ショップ
限定



お得な \\お一人様1回限り\\
トライアルサイズ!

めぐりのいい毎を送りたい方に =
栄養バランス+
豊富なポリフェノール!
資生堂こだわりの青汁。

沖縄・与那国島の厳しい自然の中で育った“奇跡の植物”長命草。明日も、そしてこれからも、美しく健やかな毎日を。

新発売!

さらに! 500円相当のクーポンプレゼント

ボタンゴウフウ 長命草 (パウダー)

1箱(3g×10包) 約10日分 945円(税込)

※次回のお買い物に使えます。

期間限定
初夏キャンペーン!! 5/1~6/30まで

定期お届けサービスもOK!
2,625円以上の美容・健康食品を1個につき1本

曇りのない澄みきった美しさのために。
ピュアホワイト W<ドリンク>
プレゼント!



【注意】※2,625円(税込)以上の美容・健康食品が対象となります。※2,625円(税込)以下の商品を複数購入し、ご購入金額の合計が2,625円(税込)以上になった場合は、対象外となります。※初めて、定期お届けサービスをご注文の方は、既製の商品と一緒にお届けします。既に定期お届けサービスでお申し込みの商品で2割引き以降のお届けについては、6月と7月にお届け予定の商品と一緒にお届けさせていただきます。

「定期お届けサービス」なら、お得で便利!

特典1 達成ポイントプレゼント
通常の商品購入時のWebポイントに加え、3回(3か月)連続ごとに、3回分の商品購入金額(税込)の5%のポイントをプレゼント。

特典2 全国送料無料

特典3 素敵なプレゼント
日頃のご愛顧に感謝して、美容・健康食品などのプレゼント品を差し上げます。※お届け商品と一緒にお届けします。※プレゼントの贈呈内容等はお問い合わせください。

