

お客さまと一緒に作るコミュニケーションマガジン



春  
vol.21

# Eleven Club

健康&美容情報がたっぷり!

特集

透明感と明るさをキープする、

## 今年の美白ケア

読者お試し隊!

化粧くずれに強い

この春新発売のファンデーション

栄養士が考えた とっておき&ヘルシーレシピ

新玉ねぎの丸ごと焼き

さらし玉ねぎとゆで豚の酢和え

あなたの声で  
レシピテーマが決まる♪  
旬の食材ランキング  
みんなの投票受付中!



# シミ・ソバカスはもちろん 透明感と明るさをキープする、 今年の美白ケア

日差しが強くなるこれからの季節、  
シミ・ソバカスや肌のトーンダウンに悩む人も多いはず。  
モバイルサイトに寄せられたお客さまの声をもとに、  
ドクターによるQ&Aや最新の美白アイテムをご紹介します。



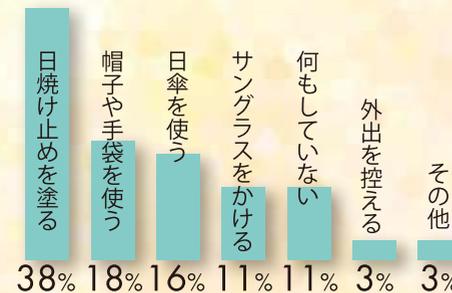
お客さまにお聞きしました。

Q. お肌の悩みはありますか？

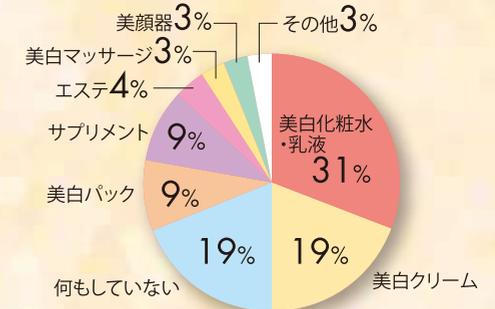
Q. 「ある」と答えた方で、自分の肌の  
気になることは何ですか？



Q. 紫外線対策として、  
現在行っているものはありますか？



Q. 現在行っている  
美白ケアはありますか？



## 美白ケアの基礎知識

### 美白の基本はメラニン対策

誰もが憧れる、くすみやシミのない白い肌。美白のもとになる肌の色は、メラニン色素の量で決まるといわれています。この色素は紫外線にあたり生成されるもので、有害な紫外線が肌内部へと届くのを防いでくれる効果を持っています。

しかし、たくさん紫外線によって大量に生成されてしまうと、肌の代謝サイクル（ターンオーバー）がうまく機能しなくなり、正常に排出できなくなってしまうのです。そのため、肌に残ったメラニン色素がくすみやシミを生み出してしまいうのです。

### 日頃の生活習慣やお手入れを大切に

美白アイテムにはメラニンの生成を抑え、肌に沈着した黒色メラニンを無色化する働きや、過剰にできたメラニン色素をスムーズに排出する効果などが含まれています。そのため紫外線が強力になってくる時期は、普段のお手入れにも美白効果の高いものを選ぶのがおすすめです。

また、本来肌にはターンオーバーを繰り返して美しく生まれ変わる再生機能が備わっていますが、ストレスや睡眠不足、バランスの悪い食事などによってこの機能が衰えると、シミやくすみ、乾燥やかさつきといった肌トラブルが起ってきます。

美しく健康な白い肌を手に入れるためには、日頃の生活習慣を見直し、効果的な美白アイテムを使ったお手入れを心がけましょう。



## 美白対策！みんなはどうしてる？

- 夏場は髪をおろして、くびまわりの日焼けを軽くする。(ばよママさん・30代女性)
- 黒系の衣服を着る。(奈津子さん・50代女性)
- 洗顔後に海塩でマッサージしています。クリームをたっぷり塗っています。(モコモコさん・40代女性)
- お風呂あがり5分以内に保湿クリームを塗る。(ありっちゃん・20代女性)
- とにかく美白化粧品を使うだけです。(あこさん・40代女性)
- ほうれん草などのビタミンCが多く含まれているものを毎日食べる。(yuさん・10代女性)
- コラーゲンを摂取し野菜を食べる。(有希お母さんさん・20代女性)
- 夏場は髪をおろして、くびまわりの日焼けを軽くする。(ばよママさん・30代女性)
- 黒系の衣服を着る。(奈津子さん・50代女性)
- 年間を通して日焼け止めを化粧下地として使います。(ラブ潤さん・40代女性)
- 日焼けした日の夜は十分に保湿してよく寝る。(ころりんさん・20代女性)
- ハーブティーの使用済み茶葉をシミに塗っています。腰痛対策にサプリメントを飲んでいますが飲み始めて3ヵ月位で肌に潤いが戻って来ました。(作ねおさん・40代女性)



# 話題の 美白アイテムをご紹介します

この時期にこそ、きちんとしたお手入れを行っておくのじゃぞ!

## 浸透性にこだわった ピュアビタミンCをたっぷり配合。

皮膚科学的な理論から生まれたスキンケアで、肌の角層へと奥深くアプローチしてくれるオバジCシリーズが、この春リニューアル。整肌成分ピュアビタミンCの効果を最大限に発揮させる独自の処方技術と、新配合のコンプレックス成分で、さらなる透明感と肌感触が実感できます。



ロート製薬  
オバジC20 (13ml)

## 体の疲れやだるさにも 効果を発揮!

シミの原因となるメラニンの生成を抑え、メラニンを無色化する効果が注目されているL-システインを配合。肌の新陳代謝(ターンオーバー)を助けて過剰にできたメラニンをスムーズに排出してくれるだけでなく、疲れやだるさにも効果を発揮! 体の内側に働いて、キレイで元気な毎日を応援してくれます。



エスエス製薬  
第3類医薬品  
ハイチオールCプラス  
(60錠)(180錠)

## 美白しながら強力紫外線も しっかりブロック。

独自の紫外線防止剤配合バランスでSPF50+という最高レベルの紫外線防御効果を実現したサンメディックUV。時間が経っても効果が持続するから、お出かけにも安心です。また、新配合のVCエチルでメラニンを抑え、美白対応力もさらにアップ。肌の透明感や明るさを増すパールパウダーで健康的な美しい肌に見せてくれるのもうれしい。



資生堂薬品  
サンメディックUV  
薬用ホワイトプロテクトVC (40ml)

## 肌そのものの透明感や、 くすみを改善。

加齢による肌内部のにごりをとって、透明度を高めてくれる角層透明度成分EXを配合。肌全体のくすみを晴らして透明度を高めてくれるほか、メラニンの生成を抑える美白有効成分や、乾燥・老化による肌ダメージを改善する角層エモリエント成分により、明るくハリのあるお肌へ導きます。



資生堂  
エリクシールホワイト  
クリアローション  
I・II・III (170ml)  
クリアエマルジョン  
I・II (130ml) III (45g)

※写真はクリアローション IIです。



監修  
むやスキンクリニック  
むや 宗信院長  
<http://www.web-know.com/muya-sc/>

# どうしたらいいの “美白”の悩み Q&A

## お客さまから寄せられた「美白」のギモン 撫養先生にお聞きしました。

**A** 夏に日焼けしてしまったり、美白ケアをする時、肌はもとの肌色に戻す事はできるのでしょうか?  
(あづさん・30代女性)

いったん日焼けしたお肌を元に戻すには時間が必要です。繰り返し日焼けすることによりシミになったりしわのもとになったりしますので気をつけましょう。日焼け後の皮膚は、角質層の水分量が低下し、遊離アミノ酸が減少してかさつきやすくなっていきます。炎症がおさまった後も化粧水や乳液、マスクなどで水分を十分補う必要があります。少し時間はかかりますが、あせらず身体の外と中からケアしていきます。同時にこれから紫外線を受けるように対応することも大切です。



**A** 最近の春夏は、以前に比べ、ちよつと油断するとやたらと焼けやすいので、普段の対策法を教えてください!  
(CHIK@さん・30代女性)

大気に放出されたフロンなどによるオゾン層の破壊によって、近年、紫外線による人体への影響が懸念されています。紫外線の影響は、地域や個人によって差がありますが、基本的には、紫外線が強くなる春夏の間、直射日光を浴びる活動はできるだけ避けましょう。対策としては、帽子、サングラス、日傘の使用、長袖シャツの着用、日焼け止めクリーム、目の細かい生地地の衣服を着ることなどが挙げられます。最近ではUVBをカットするサングラスや化粧品なども販売されています。春は涼しくても、過ごしやすいため、日焼け対策を忘れてしまいがちですが、これらの対策を組み合わ

**A** どんな食べ物を多く摂取すると美白効果があるか知りたい。  
(自分の空さん・40代女性)

美白にはビタミンC、ビタミンE、ビタミンB群などを摂取するのが効果的です。特に美白でお馴染みの成分といえばビタミンCです。健やかで透明感がある肌や美白を目指している人であるならば、積極的に摂っておきたい栄養素といえるでしょう。ビタミンCはシミ、にきび跡などを防止するだけでなく、肌の弾力に大切なコラーゲンの生成を助けてくれる働きもあります。主にオレンジやイチゴ、キウイなどの果物、ほうれん草やブロッコリーなどの野菜に多く含まれています。水に溶けやすく、熱で壊れやすいという特徴があるので、効率よく摂取しましょう。

せて、紫外線を防ぐことが大切です。