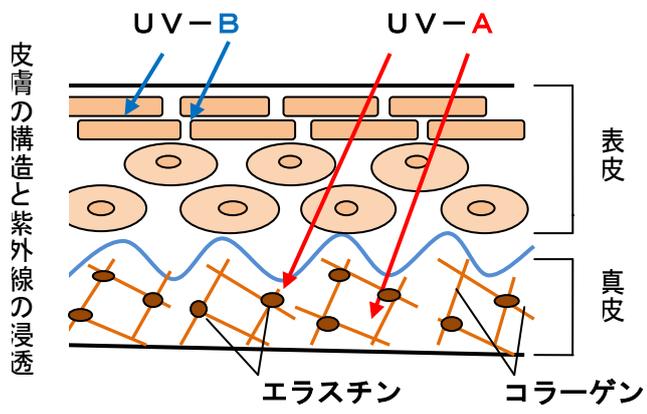


# 紫外線ってなーに？

紫外線は太陽から届くひかりの一種です。太陽からは波長の違う光が発せられています。その多くは途中で酸素やオゾンなどによって吸収され、残った光が地表に届きます。紫外線が皮膚に吸収されると体内で活性酸素が発生します。

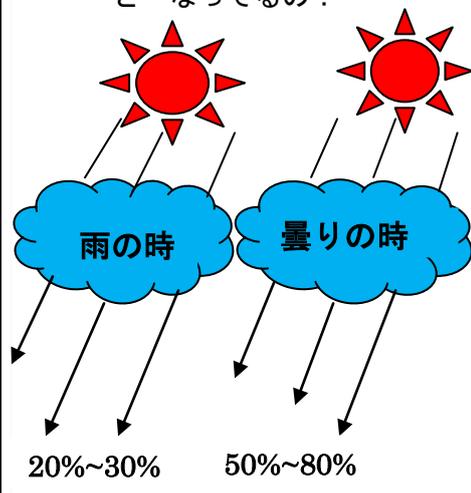
活性酸素が発生すると、シミの原因になるほか、真皮の繊維にダメージをあたえ、コラーゲンを固くしたり、皮膚の老化を早めたりします。またDNAに傷をつけ皮膚がんの原因にもなります。



**UVA** : 肌の奥の真皮層に届きシワやたるみを引き起します。  
**UVB** : 肌の表皮に侵入して、メラニンを生産してシミ、そばかすをできやすくします。

## ちなみに・・・

雨や曇りの日の紫外線量ってどーなってるの？



参照：紫外線Q&A

## SPFって高ければ高いほどいいの？

紫外線を防ぐには、SPF値の高い方が効果的ではありません。しかし一方で、肌への負担が重くなりがちです。SPF30あたりが、一般的な目安として好ましいでしょう。

## 日傘でどのくらい紫外線を防げるの？

日傘は紫外線防止に非常に役立ちます。お店に売られている、色や素材に関係なく90%~95%の直射日光を遮ってくれます。

これだけは知っておきたいQ&A

## THRU LIFE VITAMIN FORMULA

夏に**オススメ**サプリメント



目安量：1粒/1日  
価格：5880

☆1カプセルに、肌や目の健康に必要な**10種類**のビタミン配合！！

☆日本人の食生活を考慮したサプリメント！

たとえば・・・

**ビタミンB群**：糖や脂肪のエネルギー代謝にかかせない成分！

**ビタミンA群**：肌や目の健康に不可欠な成分！

**ビタミンE群**：抗酸化作用の強い成分！

## ココロのアンチエイジング

### 『自分をほめる！！』

日本では、謙虚は美德とされていますが、少なくともココロの中の動きとして、謙虚はアンチエイジングにとって必ずしも好ましいとは限りません。

言葉には力があります。口に出さなくても、アタマの中に浮かんだ言葉が自分を縛り、何度も繰り返すことで、意識の習慣ができあがってしまいます。

「今日もよく仕事を頑張った」「お風呂をピカピカに掃除した。」自分をほめる理由はなんでもいいです。不思議なもので自分をほめると、周りの人のことも褒められるようになり、その結果、人間関係をスムーズに運ぶというおまけもついてくるのです。

参照：老けるな