

Bicycle Club

www.bicycleclub.jp
バイシクルクラブ

特別付録

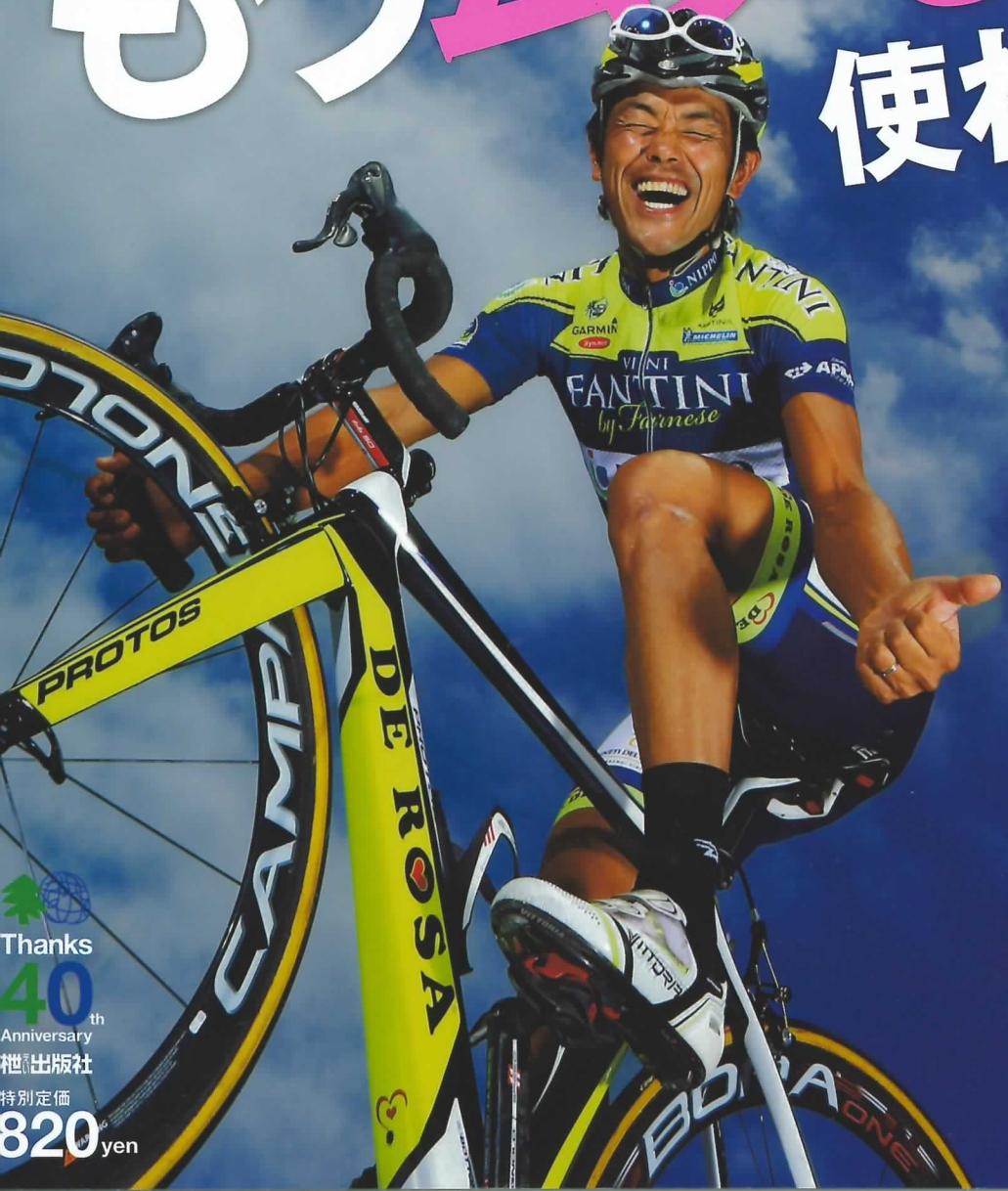
ジーニーの背中ポケットにピッタリ!
バックポケット・
オーガナイザー
BCオリジナル



9

No.353
2014 September

即効!
もっと楽に
走るテクニック
もうムダな力は
使わない!



新城幸也発進!
ツール・ド・フランス
2014

クリンチャー限定!
ディープリムホイール
コレクション

今、カッコいいのはコレ
ボトルケージ選びに
こだわる!

新ロードバイク徹底解説
トレック・エモンダ
コルナゴ・V1-r
出現!

紫外線も汗も怖くない！

日差しに負けない メイク&スキンケア



イベントも盛りだくさんの夏、でも女子には何かと苦労の多い夏……。
そこで、日焼けやメイク崩れを解決する技を橋本ワコ先生に伝授してもらった！

TEXT：植田美穂（本誌） PHOTO：桑山章 MODEL：華



油断していると パンダ焼けに!!

「ちょっとだから日焼け止めは塗らなくっていいや」、「どうせ日焼けしちゃうから」と油断しているとウエアのあとがくっきり残った“パンダ焼け”になってしまうよ。このパンダ焼け、自分では徐々に見慣れてくるのだけど、普段着や水着を着たときにはこく立つ。これではおしゃれを楽しめない！



大切なのは
保湿と
日焼け止めの
塗り方！



PROFILE

橋本ワコ

スポーツする女性をバックアップし、思う存分楽しんでもらう環境づくりを目指す日本スポーツビューティ協会の代表理事。自身もホノルルマラソン完走や富士山登頂などアクティブに活躍中

「物女」はすぐ焼ける?
保湿でばつちり紫外線対策

夏本番が近づき、日差しと戦う女性サイクリストも多いだろう。日焼けはもちろんだが、暑さで汗だくになりメイクがボロボロに崩れてしまうなんてことも。そこで今回は日本スポーツビューティ協会の橋本ワコさんに、紫外線対策と汗でも崩れないメイクを教えてもらった。

「紫外線対策と聞くと、みなさん SPFやPA値の高いものをがつたり肌へ塗る人が多いようですね。それも間違ではありませんが、日焼け止めを塗る以前に肌を保湿するということを忘れないで。乾燥してい

る肌は水分を多く含んだ肌に比べ、日に焼けるスピードが速いんです。それに乾燥した肌は放つておくとシワやたるみの原因になることもあるんです。汗で肌表面は潤っているようになりますが、実際には体内の水分が奪われているということ。また汗をかかなくて冷房の効いた室内にいると思いのほか空気が乾き、肌も乾燥してくるのです」。

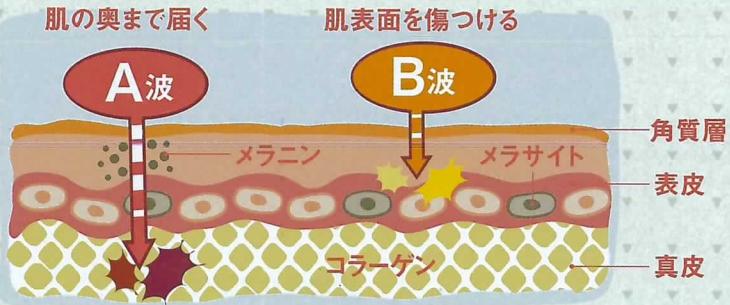
また日焼けに関しては個人差があり、ヒリヒリと肌が真っ赤になる人もいれば、黒くなるけど冬の間に白く戻っているという人もいる。これらはスキンタイプと呼ばれる肌の性質によって分類され、それぞれ効果的な日焼け対策が異なるのだ。

SFPやPA値がどういう意味をもつかを理解し、スキンタイプを考慮したうえで自分に最適な日焼け対策を行なおう。

► CHECK POINT 1 ◀

紫外線の種類と日焼け止めの選び方

紫外線には肌の奥まで届くA波と、肌表面を傷つけるB波がありそれぞれ肌に与えるダメージが異なる。そして紫外線にも種類があるように肌にも焼けやすいなどの個人差があり、これらを充分理解したうえで日焼け止めを使用すると効果はアップする。「強い日焼け止め=肌への負担も大きい」ということも理解し、上手に使い分けよう。



A波

紫外線の90%を占める。浴びた量の20~50%が真皮まで到達。ハリや弾力の源となるコラーゲン、ヒアルロン酸が傷つきシミやシワの原因となる

B波

主に肌の表面で吸収され、真皮まで届くことはほとんどない。ただし、細胞を傷つけてシミ・そばかす・炎症の原因になるといわれている

日焼け止め表示は「PA」

(PA+、PA++、PA+++、PA++++の4段階)

日焼け止め表示は「SPF」

(50+まで)

SPFやPAの数値は2mg/cm²での実験結果で決まる

表示されている数値は、右の写真のように2mg/cm²で効果が得られるということ。塗り伸ばせばそのぶん効果は薄くなるので、高い数値のものを塗ったからと安心するのは危険だ！



スキンタイプで選ぶSPF数値

紫外線による皮膚の色の反応によって肌のタイプが大きく3つに分かれます。これらスキンタイプは日焼け止めを選ぶうえでとても重要で、なかには効果の強いものより弱いものをマメに塗るほうがいい場合もある。



スキンタイプI

すぐ赤くなり、黒くならない人 → SPF50

日に焼けるとすぐに肌が真っ赤になる人はとにかくSPFが高いものを選ぼう。ただし専用クレンザーを使用するようなものは、肌への負担も大きくなるので避けたほうがいい



スキンタイプII

赤くなつてから、黒くなる人 → SPF30~40

日本人の約70%が該当。日に焼けると肌が黒くなるがひと冬越せば白く戻る人はこのタイプ。SPF35前後をこまめに塗りなすことで肌への負担を最小限に抑えることができる



スキンタイプIII

赤くならず、黒くなる人 → SPF15~20

このタイプはSPF値が高くて低くても同じように黒く焼けてしまう。そのため数値が低く、肌への負担が少ない日焼け止めを選びこまめに塗り直すほうがダメージを減らさせていい

日焼け止めの種類と使い分け

ミルクタイプ

伸びが良く
肌への負担が少ない



顔、首など

SPF35PA+++
【サンクチュアリ】
サンプロテクト
5800円(税抜)/A

スプレーイタイプ

メイクの上でもOKで
塗り直しが楽



全身

SPF50+PA++++
【コーセー】
サンカット日焼け止め
透明スプレー
オープン価格/E

ジェルタイプ

広範囲に塗りやすく
白くなりにくい



腕、脚など

SPF50PA++++
【アリー】
エクストラUVジェル
1400円~(税抜)/B

クリームタイプ

ミルクより少し固めで
モチがいい



顔、首など

SPF50PA+++
【マリアンナ】
サンプロテクトUV
2570円(税込)/D

リップ用クリーム

唇を紫外線や
乾燥から守ってくれる



唇

SPF25PA++
【アルビオン】
スーパーUVカット
3000円(税抜)/E

ヘア用日焼け止め

スプレー や クリームで
髪を保護する



髪

SPF表記なし
【アヴェダ】
サンケアプロテクト
ヘアヴェール
3200円(税抜)/F

CHECK POINT 2 ◀

汗と紫外線に強いメイクアップ!

日焼け止めクリームやファンデーションなどを重ねるほど、肌へ到達する紫外線量は少なくなる。とはいえ、ただ塗り重ねただけでは

汗でメイクが崩壊してしまう。「描いたはずの眉毛がなくなってる！」なんてことのないように、まずはベースメイクを完璧にしよう。



POINT



温度の違うものを肌にのせたら必ず、手パック保湿!

化粧水や日焼け止め、ファンデーションを肌にのせたあとは手のひらで顔を包み込み、「綺麗になあれ」と願いを込めてパックしよう。パックの時間は数十秒でOK。これだけでメイクが格段に崩れにくくなる。普段のメイクより化粧直しの回数がぐんと減るよ！

STEP 2 温めた化粧水を内から外へ塗り伸ばす

手のひら全体に化粧水をなじませ、顔の中心から外側へ肌を引き上げるように塗り伸ばす。おでこの生え際やアゴの下までしっかりと塗り終えたら、手パックで保湿する



STEP 1 肌を保湿するため、化粧水を温める

保湿効果の高い化粧水を手にたっぷりととり、両手で温めるようにサンドする。ちなみに、手のひらには菌が集まりやすいので、メイクの前には手洗いまたは除菌をするとより効果的なメイクができる



STEP 4 両頬、おでこ、鼻、アゴの5力所に塗る

焼けやすい両頬、鼻にクリームを伸ばし、続いておでこやアゴへ塗る。化粧水と同じように顔の中心から外側へとムラなく塗り伸ばし、顔全体を温めるよう手パック



STEP 3 小豆3つぶんの日焼け止めを塗る

化粧水が乾いたら手に日焼け止めを小豆3つぶん（ミルクタイプなら500円玉ぐらい）をとり、手のひらでしっかりと混ぜて温める



STEP 8 パウダーで仕上げる

UV効果のあるパウダーを化粧筆により、トントンと肌に置くようにまっすぐのせていく



STEP 7 余計な油分をスポンジでオフ

顔全体にファンデーションを塗り広げたら、清潔なスポンジで油分をオフ。角の尖ったスポンジなら小鼻や目の際も処理しやすいのですぐ



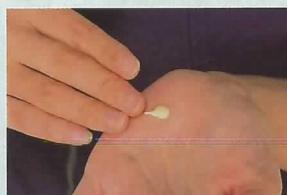
STEP 6 ファンデーションを丁寧に塗る

リキッドやスティックになったファンデーションがお勧め。手を使ってむらなく塗り広げていく



STEP 5 焼けやすい部分は2度塗り

小豆1つぶんを同様の手順で鼻、両頬へと塗り伸ばす。終わったらここでも手パック保湿！



崩れる原因是
余計な油分！



ベースが完成したらお好みでメイクをプラスしよう！



マスカラorつけまつげ

フィルムタイプのマスカラをティッシュで軽く包んでからつけるとモチがよい。つけまつげは糊が取れやすいので夏はまつエクがいい



アイシャドウ&ライン

ベースカラーのアイシャドウを塗ってからアイライナーを。粉でアイライナーを挟むことで落ちにくくなる。ラインは綿棒でぼかしてね



口紅&グロス

UVカット効果のリップクリームで唇をしっかりと保護するのがベスト。口紅は筆を使って縦方向に。スジにならずキレイに塗れるよ



アイブロウ

ファンデーションのあと眉についた粉を綿棒でとることで、汗でも眉が落ちにくくなる。ウォータープルーフを選べばより長もちに



チーク

チークはそこだけ紫外線を集めるのでNG。運動すれば自然と頬が色づくのであえてつけないか、練チークを使用するのがおすすめ！



RG957

2014年
NEW

前後セット価格 ￥19,800(税抜)

近年需要の高まるロングアーチキャリパーブレーキにTRPよりハイグレードなモデルが登場。こだわりの設計でロードバイク、小径車のアップグレードに最適です。(シマノNEWスーパーSLRレバーのみに対応します。)

- 鍛造アルミニウムアーム採用
- ステンレス製ハードウェア採用
- 片側169gの軽量設計
- スプリングテンション調整可能
- 極限まで肉貫きされたパッドホルダー採用
- リーチ47~57mm

www.akiworld.co.jp/trp

AKI CORPORATION
辿りつこう心の故郷へ



► COLUMN ◀

落ちない、ヨれない、崩させない優秀コスメ

[レナジャポン]

ミニモイストバランスR
8000円(税抜)/H

クインシシードエキスやヒアルロン酸などの保湿成分を配合した美容化粧水。肌が乾燥する冬にもお勧め



[ボビイブラウン]

スキンファンデーション
スティック
5600円(税抜)/J

スティックタイプのファンデーション。スキンケア成分配合で崩れにくいのに潤いが続く。(全13色)



[レブロン]

カラーステイメイクアップ
2000円(税抜)/G

オイルコントロールしながら潤いを与え、皮脂崩れを防ぐリキッドファンデーション (SPF15、全6色)



[ボルダー]

スポーツUVカット
2200円(税抜)/I

ベタつかず白くならないムース状の日焼け止めクリーム。塗りこむので水や汗にも強い (SPF30 PA+++)



[レブロン]

カラーステイブレスト
パウダー

1800円(税抜)/G

密着性に優れた16時間“落ちない・崩れない”仕上げ用パウダー。ふんわりとした軽い着け心地が人気 (全3色)



[ヒガサンヌ]

メイクの上から使える
UVパウダー
1000円(税抜)/K

皮脂・汗吸着パウダーでベタつきやテカリを抑制。2~3時間ごとに塗りなおすと効果的 (SPF50 PA++++)



[ボビイブラウン]

ポットルージュ
3200円(税抜)/J

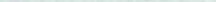
リップにもチークにも使える多機能アイテム。透明感やツヤ感がでるほか、汗でも崩れにくく (全8色)

[ボビイブラウン]

ポットルージュ

3200円(税抜)/J

汗や水に強い繰り出しタイプのライナー。硬めのタッチで描きやすく、眉を整えるブラシ付き (全3色)



► 問い合わせ一覧

A : ライトウェイプロダクツジャパン
TEL.03-5950-6002
www.riteway-jp.com

D : ディーエイチシー
TEL.0120-575-370
www.dhc.co.jp

G : レブロン
TEL.0120-803-117
www.revlon-japan.com

J : ボビイブラウン事業部
TEL.0120-950-114
www.bobbibrown.co.jp

B : カネボウ化粧品お客様窓口
TEL.0120-137-411
www.kanebo-cosmetics.jp/allie

E : アルビオン
TEL.0120-114-225
www.albion.co.jp

H : レナ・ジャポン・インスティチュート
TEL.0120-071-714
www.lenajapon.com

K : 小林製薬お客様相談室
TEL.0120-5884-06
www.kobayashi.co.jp

C : ナノエッグ
TEL.0120-556-994
www.nanoegg.jp

F : アヴェダ事業部
TEL.0120-950-177
www.aveda.co.jp

I : コスモ計画
MAIL: ask@boulder.co.jp
www.boulder.co.jp

WACOのおすすめ

紫外線を浴びたらアフターケアが重要!

夏老け顔には“1度に3回”的洗顔

紫外線や疲れからくる“夏老け”を防ぐには、保湿効果の高い石鹼（またはクリーム）で3度洗顔。洗顔ネットで泡を作り優しく洗おう（泡を乗せるのは1回につき1分弱）。洗顔後、化粧水での保湿も忘れずに！



固形でもクリームでもOKだが、水分が多く保湿効果のあるものを選ばないと乾燥が進んでしまうので要注意。ワコ先生おすすめはネットなしでもしっかり泡立つフレナジャポン・モイストバー（写真はミニセット、3つで2000円/H）

1 回目 軽く泡を立てて顔の油分を落とすイメージでなでるように洗う。

2 回目 先ほどよりもう少し泡を立て同じようになでるように洗う。

3 回目 洗顔ネットなどでしっかり泡立てて小鼻や額もしっかり洗う。