

## 橋本ワコさんに教えてもらう 効果的な日焼け止めの使い方

一日中太陽のもとでサイクリングをすることも多い季節。日常生活よりも入念に日焼け止めを塗ろう。塗る量が少ないと、本来の効果が期待できないという。

橋本さんに教えてもらいながら実際に日焼け止めを顔と腕に塗って見たが、「これでもか!」というくらい量が必要だった。

**01** 日焼け止めを手のひらに乗せる。目安は500円玉の大きさ。かなり量が多く感じるが、日焼け止めの効果を発揮させるのに必要

**02** 両方の手のひらを合わせてゆっくりと数回回す。体温で日焼け止めを温めながら手のひら全体に広げるイメージ

**03** 顔の中心から外側に向けて手のひら全体でゆっくりと日焼け止めを塗っていく。同じ動作を3回ほど繰り返す

**04** おでこ、アゴにも日焼け止めを塗る。また、髪の毛の生え際や、耳の下、アゴの下まで塗り残しがないように。①~④を3回繰り返す

**05** 汗で日焼け止めがたまりやすい場所は、目の下と小鼻の横。それぞれ指で軽くなぞって日焼け止めをなじませる

**06** とくに日焼けしやすいのは、鼻や頬骨など、顔の突き出ている部分。日焼け止めを入念に塗り込もう

**07** 腕や脚に日焼け止めを塗るときは、塗り残しがないようにウエアをめくる。橋本さんいわく、服を着る前に塗るのが理想的

**08** 顔に塗ったときよりも少し多めに日焼け止めを手のひらに取って、同様に温めながら広げる

**09** 肩のほうから指先まで塗り伸ばしていき、3回ほど繰り返す。ゴシゴシするのではなく、一定方向に塗る

**10** ⑨の方向と垂直になるように、今度は横方向に塗り伸ばす。こうすることですきまなく広げることができる

**11** 手に残った日焼け止めを使って、手の甲と、塗り残しの多い指と指の間にもていねいに塗る

**12** 意外と忘れがちな耳の裏と首の後ろ。地面からの照り返しが当たりやすいノドにも塗って完了!

男性は「ベタベタするのが嫌」、「塗ると重たい感じがする」という理由で日焼け止めを塗らない人も多い。物理的に肌の上に布をかぶせることができればいいが、全身黒づくめというわけにもいかない。疲労を軽減させるためにも、顔など直接日が当たる部分は日焼け止めがカバーしよう。

ものは使用前に30分以上振る、どの日焼け止めも定着し効果を発揮するのに30分ほどかかるので、日に当たる直前に塗るのはNG。自分に合ったものを探すことも大切で、効果が高いものでも、顔は皮膚が薄くデリケートなので、肌合わないと思ったら、軽いものに変えよう。使用後は日焼け止めを洗い流し、日に当たった部分を冷やしてケアをする。



日焼け止めだって女性だけのものではない!



上手に使って効果アップ!

# 日焼け止め

「黒くなってもかまわない!」と言っているみなさん! 後々の日焼けの影響をあなどってはいけません。ウエアでカバーできない箇所は日焼け止めでのUV対策を!

日焼け止めの種類はさまざま。塗り直しのいらぬ日焼け止めも登場している。使い比べてみるとおもしろいかも?



ワンタッチで氷点下になる即冷パックを用意しておけば、日焼け後すぐにケアができて便利

### C O L U M N

#### サイクリストにオススメの日焼け止め

スーパーで買える700~800円ほどの日焼け止めもふだん使うぶんには十分だけど、自転車に乗るシーンでは、汗をかいても流れにくいもの、塗り直しが少なくても済むものを選びたい。ワイズロードの山田さんにオススメを聞いてみた。

編集部オススメ



#### スナイフ・ココサンシャイン

基礎化粧品会社が開発した肌に優しいスティックタイプの日焼け止め。そもそもサーフィン用に開発された商品で、濡れてもこすっても落ちにくい耐水性に優れている

アネッサパーフェクトUVアクアブースター



アグレッシブデザイン・トップアスリートサンプロテクトファイター



どこでも手に入るの買い求めやすく、信頼の高い商品。実際に女性サイクリストでも、「アネッサを使っている」という人は多いという

メリットはズバリ「汗で落ちない」。塗り直しが不要なので長時間のライド中も日差しを気にしなくていい。肌に乘せた感覚も重たくない



PROFILE  
ワイズロード  
お茶の水レディス館  
山田勇之介 店長

日焼け止めに関心の高い女性からの問い合わせを受けることが多い。自身は日に焼けて黒くなることは気にしないというが、こぞというときはアグレッシブデザインを愛用