

ウォーキングはトレーニングだ!

RUNNING style

9

Vol.90 September 2016



正しく
歩ければ
ラクに走れる!

気にならない？ランナーのための
トレランを
120%楽しむための
プランニング術
髪&肌 活性術

肌ケア編

走るなら紫外線対策は
万全にしましょう！



Lecturer

橋本ワコさん

waco styling、日本スポーツツーピューティ協会
代表理事、マイクから
肌ケア、ファッショ
など、個々の個性を活
かすための提案を行
うパーソナルスタイリストとして活躍中

肌ケア編

肌ダメージ防止の最善策は

「肌を焼かない」 「乾燥させないこと

紫外線や乾燥など、肌を傷めつける条件がいっぱいのなかで走るランナーにとって髪の悩みとともに深刻なのが肌の悩み。ここでは肌ケアの基本を紹介する。

紫外線はシミ、肌荒れの原因になるだけではなく、肌の老化を進行させてしまうため、シワやたるみを引き起こす恐ろしい太陽光線。そのため、屋外を走るときには、たとえ曇り空であっても日焼け止めは絶対に肌に塗っておかなくてはならない。

日焼け止めは、SPF指数の高いものほど肌の奥深くまでダメージを与えるUV-Aのカット率が

高くなり、PAの+の数が多いほど肌表面をやけどのような状態にしてしまうUV-Bのカット率が高くなる。発汗が多い場合には、ウォータープルーフであっても最低でも1時間に1回は塗り直すことが理想だ。

ただし、塗りっぱなしは厳禁。日焼け止めに含まれる「酸化チタン」という成分は、肌に長く残しておくと活性酸素を発生さ

せて肌を酸化させてしまうので、室内に戻ったらできるだけ早く洗顔フォームを使って洗顔をして、肌に酸化チタンが残らないようにすることが肌ダメージ防止のコツ。肌をゴシゴシこするとシワの原因となってしまうため、洗顔フォームはしっかり泡立てて、肌を刺激しないよう

にやさしく洗おう。

Topics

肌荒れだけではなく 肌を老化させる！

かんきつ類を食べた後のランニングは要注意

Topics

2

肌ダメージを与える成分として注目を集めているのが「ソラレン」。ソラレンは、紫外線に過敏に反応し、肌にダメージを与えてしまう光毒性という性質をもち、含有する食品を食べた後に紫外線を浴びると、

シミ、色素沈着や肌荒れを引き起こしやすくなる。とくにソラレンの含有量が多いのは、レモン、オレンジなどのかんきつ類。そのほか、キウイ、きゅうり、パクチーなどにも多く含まれている。

かんきつ類に含まれるビタミンCは肌ケアに役立つ栄養素なのでたっぷりととりたいところではあるが、食べる時間帯には注意が必要。ソラレンは体内にとり込まれて10～11時間は体内にとどまるといわれているため、夕方のおやつ、夕食のデザートなどに食べるのがソラレンの害を受けないためには理想だ。



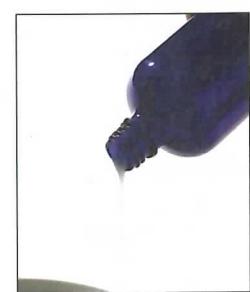
肌ケアの基本は 「保湿」

Topics

3

肌を活性化させ、肌荒れを改善するための最善策は「保湿」。紫外線を浴びた後は肌が赤くなってしまっても日焼けをしている可能性は大。そのため、トレーニング後には冷凍庫に入れて冷やした濡れタオルなどを使って肌を冷やし、その後に「化粧水→美容液→乳液」の順に肌に塗るようしよう。

ただし、日焼けや肌荒れがひどい場合には肌に刺激を与えすぎると症状が悪化してしまうため、塗布するのは化粧水だけにしたほうが無難。日焼けで肌がほてっているとい



5 Special Columns

Sousejin Illustration_ Chisato Tunazaki

夏でも楽しく走りたい♪

matya流 日焼け対策メイク術

Step.1
skin care
スキンケア



1. メイクアップ前にかかせない 保湿アイテムはこの2本☆

メイクのノリがまったくちがうので化粧前の保湿はマスト！ 化粧水で潤した後に乳液で必要な油分をしっかりと補います。手のひら、もしくはコットンを使って、丁寧に肌になじませていきましょう

data: 写真(左) sukin/Facial Moisturizer 写真(右) MADARA/Balancing Toner

2. 見た目もかわいくてお気に入り! 日焼け止めは使いやすいミルクタイプ♥

いきなり顔に塗るのではなく、まずは手のひらに出て体温で温めましょう。温めることで伸びがよくなり、顔全体に自然となじんでいきます。またメイク崩れもしにくくなるのでグッド！

data: KORRES/Sunscreen Face&Body Emulsion Yoghurt SPF50



3. これを1本プラスするだけで ナチュラル素肌のできあがり♪

毛穴のカバーもしてくれる「シゲタ」の化粧下地は、つけると自然なツヤが出るのでお気に入り♥ 少量を指でとり、そのまま顔にのせてしまうのはNG。こちらも手のひらで温めてから顔全体に伸ばします

data: SHIGETA/UV Skin Perfection BB SPF32

4. 仕上げはさらさらパウダーで！ 余分な 皮脂を吸収し“メイクしたて”をキープ！

まるでつけていないかのような軽いつけ心地が特徴。ファンデーションが苦手な私にピッタリのパウダータイプ♥ ブラシを使うことでより顔全体にパウダーがなじんでいきます

data: alima PURE/Balancing primer powder Light



紫外線による唇の乾燥を防ぎたい人は……

Plus.1
Lip balm
リップクリーム



写真(左) KORRES/Lip Butter Stick SPF15
写真(右) herbfarmacy/Lip conditioner

教えてくれたのは……

橋本ワコ先生

パーソナルスタイリスト。スタイリングもメイクアップも提供するスタイリストとして、スポーツを楽しむ女性に「スポーツ・ビューティー」を提唱中



コスメをより肌になじませるための ワンポイントアドバイス

2
内側から外側へ広げる
顔全体にしっかりとなじませるために、手のひらで内から外へ広げていくのが基本♪



1
コスメは顔に直接はNG！
手のひらに出したら両手の体温で温めてからやさしく肌に
なじませていきます

Column

1



matya の私物のコスメを使って日焼け対策メイクのステップを紹介。参考にして、夏の紫外線に負けずにランを楽しもう！

イラスト・文○ matya 写真○渡邊明音

外線が気になる季節になってしまったね～。ということで、今回は日焼け対策のメイク術を紹介します！ 私がラン前に行ういつもメイクステップを大公開～！ もちろん登場するアイテムはすべて私物。肌に優しいオーガニックコスメばかりです☆ 個的にコスメが大好きで、国内外のブランド問わず気になれば試しているので、どれも効果はバッチリ保証済。某オーガニックコスメ店にも週1で通っているくらいだからね（笑）。昔はスキンケアをせずにそのまま日焼け止めを塗ってラン！ なんてこともあったけど、ちゃんとステップに沿って日焼け対策メイクをするとやっぱり日焼けしにくい！ 効果を実感してからはしっかりステップを踏んで実践するようになっています。日焼けが気になるからランを目いっぱい楽しめない……なんてもったいない！ 今回紹介するのは、パーソナルスタイリストの橋本ワコ先生も太鼓判を押してくれたステップなのでぜひ参考にしてみてください♥

matya

イラストレーター。モデル。楽しんでRun♪をモットーにラン歴は5年。ランスタFacebookも月水金と更新中