

ROSE HEART NOW

ローズハートナウ No.210

9

ローズハートでもっと美しく、健康に!



正しいお手入れの方法が
動画でわかる!

スマホからも
ご覧いただけます。



今すぐ
QRコードから
お手入れ動画を
チェック!

うっかり日焼けを防ぐ! 日焼け止めの塗り方

- 美肌の大敵!
紫外線の特徴をおさらい
- 日焼け止めの正しい塗り方を
マスターしよう
- 内側からも紫外線ケアを心がけて
ローズハートクチコミ広場
お友達ご紹介キャンペーン



定期・ゆうちょ限定 
美味しい&腸に嬉しい!
『生活快調プラス』を
プレゼント



定期コース特典 
定期E・O・X・Y・Zコース
白くならない日焼け止め
『サンスクリーン』

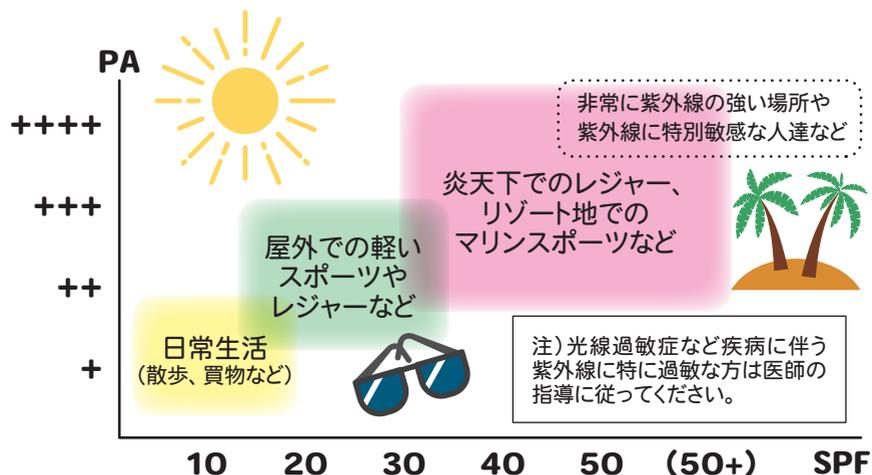
ROSE HEART

うっかり日焼けを防ぐ！

日焼け止めの塗り方

暑さが和らぎ、秋の気分に差し掛かる9月。紫外線量のピークは過ぎたものの、実は4月と同じくらい紫外線は降り注いでいます。油断しているとうっかり日焼けしてしまうことも。今こそ気を付けたい紫外線対策。その基本である日焼け止めの塗り方をご紹介します。

生活シーンに合わせた紫外線防止用化粧品の選び方



SPFとは

日焼けによるシミやそばかすの原因であるUV-Bの防止効果の程度を表します。何もつけていない素肌と比べて、日焼けして肌が赤くなるまでの時間を何倍に伸ばせるかを示したものです。

PAとは

シワやたるみの原因となるUV-Aの防止効果の程度を表します。PA+ (UV-A防止効果がある)、PA++ (UV-A防止効果がかなりある)、PA+++ (UV-A防止効果が非常にある)、PA++++ (UV-A防止効果が極めて高い)

美肌の大敵！紫外線の特徴をおさらい

反射・散乱する

紫外線は空気中で散乱したり、地面などで反射したりするため日陰にいても避けられない。

紫外線を知る3つのポイント

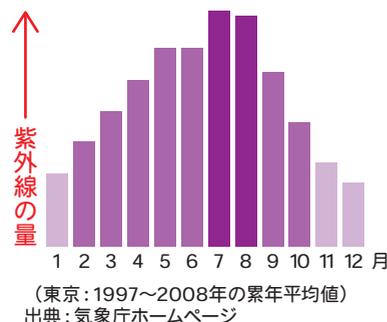
雲やガラスを通過する

紫外線は雲やガラスを通り抜けるので、曇りの日や室内でも紫外線を浴びてしまう。

暑くないまぶしくない

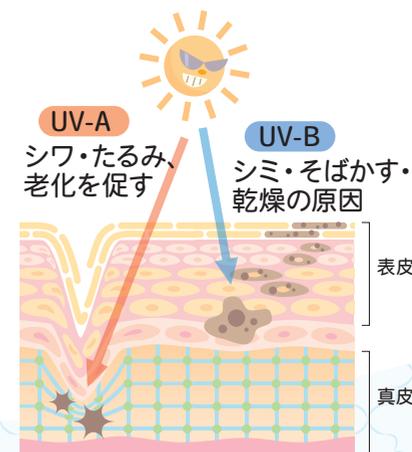
紫外線は熱を出さず、目に見えない光なので、浴びていても実感が無い。

年間の紫外線量



- 南に行く(緯度が低い)ほど強い
- 1年のうちでは春から初秋にかけて強い
4～9月に1年間のおよそ70～80%を浴びる。
- 1日のうちでは正午をはさむ数時間が強い
夏の午前10時～午後2時に1日のおよそ70%。冬の同じ時間帯では1日の照射量の80～85%を占めます。

地表に到達する紫外線にはA波(UV-A)とB波(UV-B)があります。波長の長い**A波**は**皮膚の真皮**にまで届き、**シワやたるみなどの老化を促す原因**に。**雲や窓ガラスも透過するので室内であっても要注意**です。一方波長の短い**B波**は**表皮に強く作用**して、多く浴びると**肌に赤く炎症**を起こします。また日焼けによる**シミ・そばかす・乾燥の原因**を作ります。

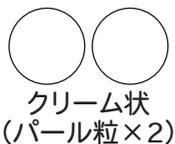


日焼け止めの正しい塗り方をマスターしよう

日焼け止めの正しい塗り方

顔に使用する場合

クリームタイプの日焼け止めは、パール1個分、液状タイプは1円硬貨1個分を手に取ります。額、鼻の上、両頬、あごに分けて置き、ムラなく丁寧に伸ばします。そのあと、もう一度同じ量を重ねづけします。



クリーム状
(パール粒×2)

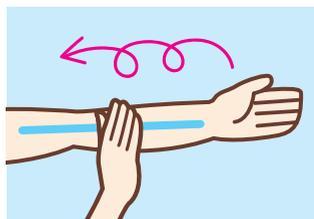


液状
(1円硬貨大×2)

鼻の先・額・頬骨は日焼けしやすい部分。念入りに塗りましょう。手に残った分で耳にも忘れずに。

腕や脚など広範囲に使用する場合

容器から直接、直線を描くようにつけてから、手の平でらせんを描くようにむらなく伸ばします。直線は腕や脚の表と裏に1本ずつ描きましょう。



Column

日焼け止めの量が少ないと効果は半分以上に

SPFの数値は、皮膚に2mg/cm²の塗布量で測定されます。つまり、それだけの量を塗らないと商品に書かれている防御力は発揮できません。塗布量が1mg/cm²と半分になると、紫外線防止効果は半分以上になってしまうデータがあります。

汗や皮脂で浮いたり、タオルで拭いたりすれば日焼け止め効果は低下します。2～3時間おきを目安に塗り直し(重ね塗り)しましょう。



上の「正しい塗り方」を参考にムラなく丁寧に塗りましょう。

内側からも紫外線ケアを心がけて

細胞を傷つけシワやたるみのもとになる活性酸素。紫外線を浴びることで過剰に発生します。抗酸化物質を含む食べ物を積極的に取り入れて、美肌作りに役立つ成分を補給しましょう。

肌の老化防止のために摂りたい栄養素

ビタミンの仲間



ビタミンA (βカロテン)

かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、モロヘイヤなど



ビタミンC

オレンジ、プロッコリー、キャベツ、いちごなど



ビタミンE

かぼちゃ、ナッツ類、植物油、はまちなど

ポリフェノールの仲間



アントシアニン

ブルーベリー、赤ワインなど



リグナン

ゴマなど



イソフラボン

大豆、大豆製品

カロテノイドの仲間



リコピン

トマト、柿、すいかなど



アスタキサンチン

鮭、えび、かになど



ルテイン

ほうれん草、とうもろこしなど

【10月お届け・ご予約受付中】ホワイトエイドプラス キャンペーン

手軽な健康食品もおすすめ



特別価格

明るい肌をキープする
抗酸化成分配合
排出をサポート

ホワイトエイドプラスが特別価格に!!
さらに、3箱ご購入で
もう1箱プレゼント♪



開催中のキャンペーンについて詳しくは別冊チラシをご覧ください。

大好評
開催中!

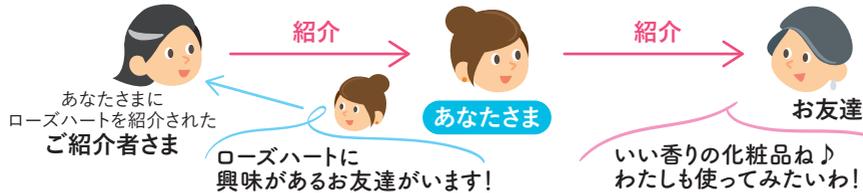
ROSE HEART

お友達ご紹介 キャンペーン

ご紹介キャンペーンの流れ

Step.1

あなたさまにローズハートを紹介されたご紹介者さま、またはローズハート事業部(通話料無料:0800-888-6280)までお申し出ください。



何度でもOK! たくさんのお友達にローズハートをご紹介ください!

Step.2

お友達が商品を税抜き8,000円以上お買い物※されると...

Present!

おふたりに特典のソープ(90g・本品)を進呈いたします!

一緒にキレイになりましょう。

バラの香りのもっちり泡ソープ

キレイと健康の輪が広がる

わたしもお友達に教えてあげよう!

注目! ※Step.2で化粧品セットをお買い物した場合

お友達が化粧品セットまたは、同(ナノクリーム)をお買い物された場合、お友達にはシャイニーベースを、あなたさまにはソープを進呈いたします!

化粧品セットまたは同(ナノクリーム)ご購入でシャイニーベースプレゼント



ローズハートクチコミ広場

ソープを使ったお肌に驚き!

お知り合いの方は、私よりちょっとお姉さんですがシワの無い綺麗なお肌をしています。聞いたらローズハートを使っているとの事。後日、ソープの使い方を丁寧に教えてくださりその場で洗顔、あまりにも明るくなった肌に驚きました!!化粧水をつけた時の香りと、しっとりした肌に癒されました。ローズハートで綺麗になるのが楽しみです。 岩手県 60代 Sさま

美肌の持ち主がどんな化粧品を使っているのかは気になるもの。モコモコの弾力泡が魅力のソープは根強いファンの多い商品です。右のQRコードからソープのお手入れ動画もぜひチェックしてくださいね♪(編集部)

●体験談は掲載時に一部編集・割愛している場合があります。●全て個人の感想です。効果には個人差があります。●年齢は体験談をいただいた当時のものです。

今すぐチェック!



【動画】美肌に導く正しいスキンケアの方法

10月お届け

定期購入及びゆうちょ銀行払いの会員さま限定

🎁お楽しみプレゼント

10袋プレゼント

爽やかなレモン風味

生活快調プラス<くらしかいちょうプラス>

おなかの健康にうれしい乳糖果糖オリゴ糖*1、乳酸菌KT-11*2を配合。

*1 善玉菌の代表であるビフィズス菌の栄養になります。

*2 赤ちゃんがお母さんの産道を通るときに受け継ぐ腸内細菌。



美味しい&腸に嬉しい!

持ち運びに便利なスリムなスティックタイプ。

クチコミ大募集!! ご掲載で図書カードプレゼント

ご応募お待ちしております

ローズハートや本誌についてあなたのご意見やご感想、体験談をお聞かせください。ご掲載で図書カード(3,000円分)をプレゼント!背表紙の宛先までお送りください。



10月お届け

定期コース特典 サンスクリーン EOXYZ



保湿・肌荒れ防止成分を配合。スーッとのおびて白くならない日焼け止め。レジャーやスポーツ時にもオススメ。

プレゼントには条件があります。キャンペーンについて詳しくはご紹介者さま、またはローズハート事業部までお尋ねください。

大切なお知らせ

- 定期コースをご注文の会員さま 及び
ゆうちょ銀行口座引き落としでお支払いの会員さまへ

10月初旬お届けの
ご注文締切日  9/20(火) FAX受付は18時まで延長

定期と同送
ゆうちょ払い
ご予約

- ・ ホワイトエイドプラス キャンペーン(チラシ)
- ・ 秋の感謝セール(チラシ)
- ・ お楽しみプレゼント【生活快調プラス】
- ・ 定期E・O・X・Y・Zコース特典【サンスクリーン】

ゆうちょ銀行口座
引き落とし日  9/28(水)

ご注文金額に**55円**(口座引き落とし手数料)を加え、口座より引き落とし。
28日に残高不足で引き落としができなかった場合は、10/5(水)に再度引き落とし。2回連続で口座引き落としができない場合は、自動的に「代引き」で発送させていただきます。ご了承ください。

商品出荷日  10/4(火)

- 代引きでお支払いの会員さまへ

ご注文いただきました金額に**330円**(代引き手数料)を加え、商品と引き換えでお支払いください。なるべく商品の受取日をご指定ください。**クレジットカードでもお支払いいただけます。**

すぐお届け
代引き
キャンペーン

- ・ 秋の感謝セール(チラシ)
- ・ シンクエイド キャンペーン(チラシ)

クチコミ大募集! 〒540-0011 大阪市中央区農人橋3-1-14
ローズハート事業部「ローズハートナウ」編集室
ご掲載で図書カードプレゼント 住所、氏名、電話番号を明記の上お送りください。

- お電話でのご注文・お問い合わせは

 **0800-888-6280**
ローズハート
PMS OK (受付時間 9:00 ~17:00 土日祝日 休み)

- FAXでのご注文・お問い合わせは

 **0120-088-551**
(受付時間 24時間 年中無休)



ローズハートナウ
発行責任者/山内優 発行元/ゲオール化学株式会社 事業推進部 広報宣伝室
〒540-0011 大阪市中央区農人橋3-1-14

<https://rh6280.com>

2022.9.2000

●印刷物ですので、実際のカラーと多少異なる場合がございます。●表示は税込み価格です。