

STEP 2 UVカットアイテムで 紫外線を完全防御

紫外線から肌を守るには、紫外線が肌に当たる面積を減らすもの効果的。紫外線を遮断してくれる繊維素材を使用したゴルフアイテムがたくさん発売されているので、これらのアイテムを活用して肌の露出を徹底的に減らそう

UVケアを怠っていたら
シミだらけに……
50代
男性



ウェアで防ぐ

ミズノ
バイオギアソーラーカット
スーパークールII

遮熱×UVカットの「ソーラーカット」機能に冷感と通気性をプラス。7920円



キャロウェイ
UPF50半袖モックネックシャツ
「ひんやり感」を得られるクールフェスタを使用したモックネックシャツ。各8910円

太陽と闘うには“守る”必要がある!

かぶつて防ぐ

頭皮の日焼けは、白髪や薄毛のリスクを高める可能性がある。つばの広い帽子やキャップはマストアイテムだ

ミズノ クールホールド(ヘッド)

UVカットはもちろん、水に濡らしても冷感が得られる優れもの。3740円

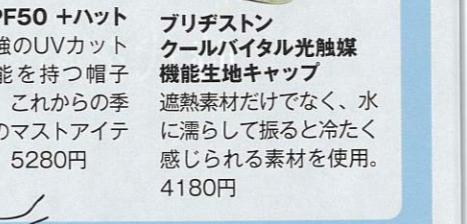


ブリヂストン
ユニセックスハット(プロモデル)

つばで日光が直接顔に当たるのを防げる。アジャスターでフィット感を調整できる。4950円

キャロウェイ UPF50+ハット

最強のUVカット機能を持つ帽子は、これからの季節のマストアイテム。5280円



ブリヂストン
クールバイタル光触媒機能生地キャップ

遮熱素材だけでなく、水に濡らしても冷たく感じられる素材を使用。4180円

首に着用

帽子やキャップだけでは顔の下部分や首をカバーできない。ぜひ取り入れたいのが、フェースカバーだ



キャロウェイ
UPF50 ネックゲイター
フェイスマスクやヘッドバンドなどにも使えるユーティリティなアイテム。3300円

アディダス
AEROREADY UVフェイスカバー
内側には耳にかけられるゴム付で、ずれ落ちることなく快適にプレーできる。2739円

腕に着用

アームカバーは冷感素材を使用しているモデルが多く、UVカットアイテム初心者にもおススメのアイテムだ



アディダス
AEROREADY UVアームカバー
UV機能に加え、吸汗速乾性に優れたストレッチ性のある素材を使用。2750円

キャロウェイ
UPF50 アームカバー
洗濯しても半永久的に効果が持続する気化熱冷却素材「クールコア」を採用。3520円

ミズノ
クールホールド アームガード
水に濡らしても長時間効果が持続する気化熱冷却素材「クールコア」を採用。3190円

【問い合わせ】アディダスゴルフ/アディダス ジャパン株式会社 0570-033-033、キャロウェイゴルフ お客様ダイヤル 0120-300-147、ブリヂストンスポーツお客様センター 0120-116-613、ミズノお客様相談センター 0120-320-799

飲むスキンケアも効果的

アスタキサンチンのほかに抗酸化作用が強い成分として、ベータカロテンやリコピンなどのカロチノイドも注目されており、飲む日焼け止めの主成分として使われている

クリスタルトマト(医療機関専売品)
無色のカロチノイドが多く含まれた天然の白いトマトが原料のサプリメント

ラウンド前の朝食は鮭定食

紅鮭には抗酸化作用が強いアスタキサンチンという成分が豊富に含まれている。朝食に鮭を食べると日焼け対策にもなる



STEP 3 体の内側から UVケアしよう

日焼け止めには塗るタイプのほかに飲むタイプもある。日焼けは酸化作用なので、飲むタイプには抗酸化作用が強い成分が含まれており、体の中から酸化を防ぐ。ただし、前述したように飲むタイプは赤くなる日焼けをブロックできないので塗るタイプと併用するのがベスト



ハーフターンで
塗り直す



ラウンド中に汗をかくと日焼け止めは流れ落ちてしまうため、少なくとも2~3時間に1回は塗り直したほうがいい。耳の後ろや首、髪の毛もケアしよう

ドラッグストアでも手軽に買えます

ラウンドを控え「あっ、買い忘れてた!」というときは、ドラッグストアが便利。今年の売れ筋を聞いた

日焼け止め売れ筋ランキング

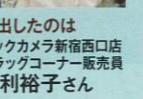
1位 コーセーコスメポート サンカット パーフェクトUV スプレー 60g



2位 ロート製薬 AOHAL(アオハル) リベルUV トーンアップミルク 30mL



3位 資生堂 ANESSA(アネッサ) パーフェクトUV スキンケアミルク N 60mL



(ピックカメラ調べ)

SPF、PAって何?

SPFは地上に届く紫外線の中で波長が短いUVBに対する防御力、PAは波長の長いUVAに対する防御力を表している。SPFは50+、PAは++++が最も強力



ルシード
薬用 UVプロテクタ化粧水
SPF28 PA++

ジゲン
ノンケミカル
UVシールド
SPF35 PA++++

チューンメーカーズ
原液UV
SPF50+ PA++++

ラボシリーズ
ALL-IN-ONE
DEFENSE LOTION
SPF 35 PA++++
・SUN PROTECTION
・MOISTURIZING
・AGE PREVENTION
・ANTI-POLLUTION

紫外線から守りつつ、潤うのにべたつかないアクアミルク処方。1100円

アミルク
ラグジュアリー ホワイト
WプロテクトUV アクア
SPF40 PA+++

チューンメーカーズ
原液UV
SPF50+ PA++++

アンプルール
ラグジュアリー ホワイト
WプロテクトUV アクア
SPF50+ PA++++

アンプルール
VC サンプロテクトスプレー
SPF50+ PA++++

入れさせなければこっちの勝ちです 肌への侵入を全力で防げ!

紫外線を徹底的に
ブロック

日焼け止めには、肌に悪影響を及ぼすUVAとUVBを両方ともブロックしてくれる成分が含まれている。なのでラウンド中は肌が露出する部分に満遍なく日焼け止めを塗つてしまい。

ただし、日焼け止めを完全にブロックし、日焼けをしないということではない。UVカット機能があるアイテムを併用すると効果的だ。

SPF、PAって何? 日焼け対策の基本は日焼け止めを肌に塗ること。さればラウンド前ではなく、家を出発する前に塗るのが好ましい。これからの季節は紫外線量が増えるが、冬でも紫外線はあるので、日焼け止めは通年で塗ったほうがいい

ラボシリーズ
オールインワン ディフェンス ローション SPF35 PA++++
ローション SPF35 PA++++
選出したのは
ピックカメラ新宿西口店
ドラッグコーナー販売員
上利裕子さん

バルクオム
ザ サンスクリーン
ウォータープルーフで汗や水に強いのに石鹼で落とせる低刺激処方。2200円



アンプルール
ラグジュアリー ホワイト
WプロテクトUV アクア
SPF50+ PA++++

アンプルール
VC サンプロテクトスプレー
SPF50+ PA++++

86