

日焼け止め選びのポイント！

“SPF”と“PA”って？

SPF…日焼けやシミの原因になる紫外線を防ぐ数値

PA…シワなどの老化の原因になる紫外線を防ぐ数値

強い日焼け止めを朝1回 < 塗り直しとスキンケア

どんなに強力な日焼け止めでも 100%紫外線のカットすることは不可能なうえ、時間がたてば効力が弱まります。小まめな塗り直しと防ぎきれない紫外線に対するケア（抗炎症と抗酸化）が大切です！

レジャー時は数値が高いものを、買い物・通勤など短時間の外出は SPF20～30 で十分防げます。目的に応じて使い分けましょう。

