



NO. 351  
APR  
2024

## UVケア

いつの間にか……  
分け目部分だけ日焼けしていませんか？

私たち美容師はそんな状態の方を多く見かけます。  
実はいつの間にか頭頂部は紫外線にさらされています……  
中には頭頂部、分け目付近の頭皮が他と違う質感になってしまっている方も。



そろそろ紫外線がキツくなってきます。  
地肌用・毛髪用のUVケアをしっかりと対策をしてください。  
専用のスプレー等で保護してあげてくださいね。

詳しくはIMAGINEスタッフまで。

## 紫外線対策に取り入れたい栄養素

美肌を作る食事のキーワードは抗酸化成分

紫外線を浴びた肌ケアのポイントは抗酸化作用を持つビタミンA、C、E

### ■ビタミンA

免疫力を高め肌荒れ予防も効果が期待

→レバー、ウナギ、鶏肉、緑黄色野菜

### ■ビタミンC

タンパク質と合わせて摂ることでコラーゲンを生成、

肌のハリ、弾力を作る効果が期待

→パプリカ、ピーマン、イチゴ、キウイ、グレープフルーツ。

### ■ビタミンE

血行を良くし、冷え改善に期待。

→かぼちゃ、アボカド、アーモンド

### ■フィトケミカル

野菜や果物の中に含まれる植物性化学物質

→リコピン、アスタキサンチン、βカロテン、ルテイン、

イソフラボン、カテキン、アントシアニン、ショウガオール

フィトケミカルは体の中に溜めておく事が出来ないのこまめに摂ることが必要です。

外側からの紫外線に加えて、身体の内側からも紫外線対策を。

## < 休日・受付時間 >

### 天神橋店

受付時間

水曜～金曜 10:00～18:30

土曜日・祝日 9:30～18:00

日曜日 9:30～17:00

定休日 月曜日・火曜日

### 八戸ノ里店

受付時間

水曜～土曜 9:30～18:00 (祝日含む)

日曜日 9:30～17:00

定休日 月曜日・火曜日