

Step 2 紫外線をリセットする必須アイテム

美白ケアコスメ

肌研 白潤 薬用美白マスク

高純度の美白有効成分アルブチンを配合しているので、メラニンの過剰な生成を抑えます。明るい透明感のある肌へと導きます。医薬部外品。4枚 998円/ロート製薬



週に一度の集中保湿

マスク

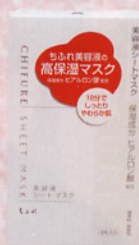
週に一、二度の徹底的な保湿ケアで肌に水分を満たしましょう。新陳代謝が促され、メラニンの排出がスムーズになります。

気をつけていても、夏はいつの間にか紫外線を浴びています。美白肌を守るためにはメラニン色素を排出することが大切。美白のカギはターンオーバーを促すためのうまい補給。その日のうちにケアしましょう。

ダメージ回復のためにはとにかくうるおい

保湿ジェル

日焼け後の肌は、水分不足&肌の保水機能がダウンし、乾燥した状態。肌への密着度が高く、水分キープ力が高い、ジェルタイプがおすすめ。



ちふれ美容液 シートマスク
保湿成分であるヒアルロン酸、オウゴンエキスを配合した美容液をたっぷり16ml使ったシートマスク。肌の奥までじっくりうるおい、柔らかく肌に。4枚 798円/ちふれ化粧品



肌美精 うるおい浸透マスク

うるおい成分セラミドとコラーゲン配合。角質層の奥までしっかりと浸透し、マスクを使った次の日はしっとりもちもちの肌に。5枚 オープン価格(編集部調べで726円)/クラシエホームプロダクツ



アクアコラーゲンゲル スーパーモイストチャーミニ

1gで約6ℓの水分を保つといわれるヒアルロン酸と海洋性コラーゲンなどを配合。50g 3990円/ドクターシーラボ

秀くりーむ

中国薬科大学との共同開発による和漢植物成分と、水分の保持力を高めるセラミド、美白効果があるといわれる生薬なども配合。うるおいをつくり出す、みずみずしい肌へと導きます。50g 3700円/あきゆらいず美養品



HAKU メラノフォーカス2

独自に開発した美白有効成分4MSKが、メラニン色素の過剰な生成を防ぎます。とろっとしたつけごこちで、気になる部分をじっくり美白。医薬部外品。45g 10500円/資生堂



シミに集中ケア

美白美容液

できてしまったシミには、美白成分配合の美容液で集中的なスペシャルケア。保湿ケアのあと、十分に肌がうるおってから使しましょう。



カネボウブランシール ホワイトニング コンクルージョン

和漢植物であるハクモクレンからとれる美白成分「マグノリグナン」を配合した美容液。メラニン色素を作らせず、シミやソバカスを防ぎます。浸透力がよく、なじみます。40ml 11550円/カネボウ化粧品



ソフィーナ 薬用ホワイトニング メモリーホワイト 集中美白スティック

美白有効成分カモミラET配合で、メラニン色素を作る司令が細胞に伝わる前にブロックし、シミを濃くしません。スティックタイプなので気になる部分を集中ケア。3.7g 6300円/花王ソフィーナ



エクストラモイストゲル

医学分野でも注目されているノールベル賞受賞成分EGF(ヒトオリゴペプチド)配合。肌細胞に働きかけてターンオーバーを促します。日本EGF協会認定製品。30g 7140円/パース

ポンズ ダブルホワイト 薬用美白エッセンス

美白効果があるというチンピエキス、保水力のあるセラミドなどを配合した昼用と夜用のセット。昼用SPF20、PA++。医薬部外品。各28g オープン価格(編集部調べで約2500円)/ユニリーバ



気になる部分は、重ねづけやバックでケア
顔全体の保湿がある程度できたら、目のまわりや唇、色素が濃くなった場所など、気になる部分のスペシャルケアを。美容液を重ね

赤みや痛みを伴う日焼けは、肌がやけどをした状態。早く白さを取り戻したいからと、ヒリヒリした状態で、スクラブ入り洗顔料や刺激の強い美白美容液を使うと、肌を傷めます。メラニン色素を刺激して、さらに黒くなってしまうおそれもありますので、水分を与えて肌を落ち着かせるのを最優先に。

ヒリヒリしたり、皮がむけていたら、要注意!

美白の基本は保湿にあり
肌タイプにかかわらず、日焼けすると、肌は非常に乾燥します。どんなケアよりも先に、水分を補給することが大切。肌の保湿機能が整わないと、美白成分なども浸透しませんし、メラニン色素も排出されないので。一日に何度でも、「乾いている」という感覚がなくなるまで、たっぷりうるおいを与えましょう。アルコール入りの化粧水は、肌の水分を奪ってしまうのでNG。

焼かないヒミツ
美白ケアの掟