

じめじめと蒸し暑い日々が続いています・・・
 こんな時期こそ女子磨きをするのにピッタリ！！1年で一番
 おしゃれが楽しい季節を満喫する為にも気になる箇所を集中的に
 ケアしましょう！！
 アルジェンヌは今年20周年を迎え、日頃ご愛顧をいただいております皆様へ感謝の気持ちを込めてイベントを行っております♥

日焼け止め情報 皮膚の老化の80%は紫外線からの光老化 加齢による老化はたったの20%

1年中紫外線対策は欠かせません。紫外線にはA波とB波がある
 ということまでは知っていても、その詳細については意外と知ら
 ないという人も多いです。その紫外線について理解を深めて、し
 っかりケアして下さいね。

種類	特性
UV-A	UV-Bほど有害ではないが、長時間浴びた場合の健康影響が懸念されている。 波長:315~400nm(ナノメートル)
UV-B	ほとんどは大気層(オゾンなど)で吸収されるが、一部は地表へ到達し、皮膚や眼に有害である。 日焼けを起こしたり、皮膚がんの原因となる。 波長:280~315nm
UV-C	大気層(オゾンなど)で吸収され、地表には到達しない。 波長:100~280nm

(環境省 紫外線環境保健マニュアル2008)



PAとはProtection Grade of UV-Aの略で紫外線A波の防止効果を、
 SPFとはSun Protection Factorの略で紫外線B波の防止効果を表す数値
 のことです。

紫外線B波はリゾート紫外線と呼ばれるのに対し、A波は生活紫外線
 と呼ばれていて、窓ガラスも通って室内や車内にも届いています。
 このA波は真皮層にまで届き、お肌の弾力をうばってシミ・シワ・
 たるみを作ります。B波はその殆どが表皮で散乱するので、真皮に
 までは届きません

活性酸素の除去が美白に最も大事！！抗酸化作用がある食材を食べよう。

トマトの色素成分のリコピンは抗酸化作用がありおススメ

1:油、特にオリーブオイルと一緒に摂る 2:加熱 3:ミキサーなどで細かくする



材料 (2人)

トマト 3個、たまねぎ 1/3個、パセリのみじん切り 大さじ2

*塩こしょう 少々、*サラダオイル 大さじ1.5、*酢 大さじ1

作り方

タマネギはみじん切りし、水にさらし水気をきる。
 トマトは食べやすく切り*は混ぜ合わせる。

お皿に、トマト、玉ねぎみじん切り、パセリのみじん
 切りをのせ、*をかけて、出来上がり。