

リンネル5月号 毎日が楽しくなる、nest Robeのお出かけセット付き。ふわっとやさしい暮らし&おしゃれマガジン!

# リンネル *Linierne*

5 特別定価 900円  
May | 2018

COVER LADY 麻生久美子さん

菊池亜希子さんが着る  
今の私に自信をくれる服

料理家6人のとっておき!  
春の持ち寄りレシピ

野口真紀さん / tottoさん  
近藤幸子さん / 福田里香さん  
蓮池陽子さん / 榎本美沙さん

春から夏の足もと作り  
ナチュラルな装いに合う  
旬の靴

片付け上手さんに教わる  
バッグの中身の整理術

ベスト、チュールなど旬アイテムを使って  
リンネル流  
新しい重ね着

# 春から、自分を もっと好きになる!

**FASHION** 体形コンプレックスを味方につける着こなし

**BEAUTY** チャームポイントを作る、春のヘア&メイク

**LIFESTYLE** 自分を好きになる心と暮らしの作り方

特別付録

nest Robe [ネストロブ]  
春のお出かけトート  
3点セット



型押しロゴが  
アクセントに!

水や汚れに強い  
はっ水加工!

容量たっぷり  
1 デイリートート  
size (約): H35×W36(最大)×D15 (cm)

バッグとおそろい!  
キーホルダーに  
付けてもOK



ボタンにも  
こだわりの刻印を

2 パスケース  
size (約): H10.5×W7.5 (cm)

3 迷子になりがちな鍵をキープ!  
ストラップ付きキーホルダー  
size (約): 全長10 (cm)

別冊付録

私らしい“きれい”のお取り寄せ

春はこのケアを取り入れて!  
ごきげんボディと  
ヘアのルール



古くて新しい。  
かわいい岐阜

朝の“お目覚めスイッチ”の入れ方帖

LINIERE LIFE

＊親子で一緒に使えるかわいいもの

＊心と肌に効く夜のスキンケア

紫外線と日焼けのメカニズムを知って、正しいケアをしましょう。



**CHECK** まずは自分の日焼けタイプをチェック!



**UV** に要注意タイプ

日焼けをすると……



**赤くなってから黒くなる**

メラニン紫外線から肌を守るバリアの役目をします。赤くなってから黒くなる人は、メラニンの生成力が高くシミになりやすいので気をつけましょう。

日焼けをすると……



**赤くならず黒くなる**

赤くならずすぐに黒くなる人は、紫外線から肌内部を守ろうとして、メラニンがたくさん生成されます。そのメラニン色素が肌に残るとシミなどの原因に。

日焼けをすると……



**赤くなり黒くなりにくい**

赤くなるが数日で元に戻る人は、メラニンが作られにくいいため急な日焼けに弱くUV-Aの影響を受けやすい肌。日焼けがシワやたるみへとつながるので要注意。

紫外線は肌のエイジングを招く、最大の原因です。紫外線にはUV-AとUV-Bの2つがあり、UV-Bはメラニン生成させて肌が黒くなり、シミの原因に。UV-Aは窓ガラスを透過するほど強力に肌のハリを支える真皮層まで届き、真皮にダメージ

を与え、老化が進みます。それほど屋外にいない人でもシワやたるみの原因になるので、注意が必要。「日に当たると黒くなる」「赤くなる」などの肌のタイプによってもケアが違ってくるので、自分の肌を知って有効な対策を講じましょう。

( UVケアの正しい知識を知りましょう )

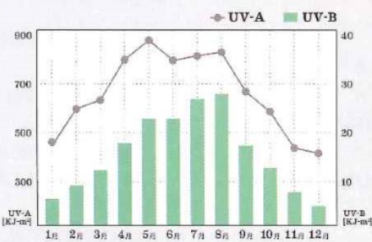
正しい日焼け止めの選び方と使い方



#01 ベたつかず低刺激でボディにやさしい。パウダータイプの日焼け止め。ミネラルUVボディパウダー 8g SPF40 PA+++ ¥3,000/エトヴォス #02 植物成分配合で季節ごとの肌のバランスを整え、通年で使える日焼け止め。エーデルワイスUVプロテクト50mL SPF38 PA++¥2,300/ヴェレダ

SPFは効果の持続時間でPAはUV-Aへの効果を表示

SPFはUV-Bによる影響をどれだけ遅らせるかを表したものです。PAは、UV-Aを防ぐ効果の高さを示しています。UV-Bはガラスを透過しますが、UV-Aは透過するため、室内ではPAの+が多い日焼け止めを塗りましょう。



春から油断禁物! 紫外線は3月から徐々に高くなります

降り注ぐ紫外線量は3月後半から5月に向けて一気に増加します。紫外線にはUV-AとUV-Bがあり、黒くなる日焼けを引き起こすのが、UV-B。一方、UV-Aは皮膚の真皮にまで到達し、ダメージを与えます。UV-Aはガラスを透過するため、室内にいても通年でケアが必要です。

HOW TO CARE?

## 毎日簡単にできる正しいUV対策は……

日差しが強くなる初夏に向けて、帽子やサングラスなどでの対策も今から始めましょう。

UV-CARE: 4

“飲むUVケア”をしましょう

塗る日焼け止めは肌に刺激が強く、塗り直しが面倒なことも……。うっかり塗り忘れた日は、飲むタイプの日焼け止めでレスキュー。日焼けをなかつたことにしましょう。



#01 オリジナル成分「ハイベリ-パークS」[YACエキス]などを配合。1回2粒で体の中から透明感にアプローチ。ホワイトショット インナーロック タブレット IXS 60粒 ¥6,200/ポーラ #02 日傘サリも配合した、80数種類の原料を発酵熟成させた生酵素。美健濃縮生酵素 6g×30包 ¥13,000/ドクターイシイコスメティクス

UV-CARE: 3

全身にスプレーをしましょう

日焼け止めは有効な時間が切れる前に塗り直さなくてはけません。特に汗をかいて流れやすい春夏は、こまめな塗り直しが必要。スプレータイプならシュッと手軽に塗り直して、体だけでなく、頭皮にも使えるものも。



3種のビタミンC配合で肌にやさしく、ウォータープルーフなのに専用のクレンジング不要。石けんで落とせます。VCサンプロテクトスプレー 70g SPF50+PA++++ ¥2,000/アンパルル

UV-CARE: 2

帽子をかぶりましょう

頭には顔よりも多くの紫外線が降り注いでいるため、地肌が露出している部分は、ダメージ大。地肌が出ている分け目や生え際などはエイジングが進み、白髪が生えやすくなるので、帽子や日傘でUV対策を。



つばの広い帽子を選びましょう

UV-CARE: 1

サングラスをかけましょう

目が紫外線にさらされると、脳が体を守るためにメラニンを増やし、肌が焼けやすくなります。サングラスに抵抗がある人はクリアレンズのサングラスやUVカット加工コンタクトレンズがおすすめです。



クリアレンズでも紫外線を100%カット。超撥水コート付きでケアも簡単です。Zoff UV CLEAR SUNGLASSES [ZN71G05\_C-1] (UV100%カット) ¥5,500/Zoff

日焼けしてしまったら……

低刺激のローションで冷やしましょう

日焼けした肌は軽いやけど状態。炎症が起きているので、刺激の少ないローションでまず冷やすこと。そして、肌の水分が奪われて乾燥しているので保湿ケアもしっかり心がけて。