

夢の島でアクティブな時間を過ごす。最新情報と旅コツが満載!

ハワイスタイル特別編集

完全保存版

# ハワイ本



# ラン&スポーツ

Running & Sports

初心者には安心。  
リピーターも納得。  
スポーツin  
ハワイの  
決定版



新しい感動が待っています。

ハワイでスポーツ  
4つの魅力

## 走る Running

世界一陽気なホノルルを走ろう  
これで完璧! ホノルルマラソンを走るコツ  
ハワイで身につけたいアイテム 他

## スポーツ Sports

1年中、ハワイはラン&スポーツ!  
"バイク、マラソン、トライアスロン"  
魅力の大会&イベントを一挙公開 他

## 食べる Eat

ホノルル絶品グルメ!  
絶対に食べたいハワイ名物ベスト5  
朝食はリッチ派?それともお手軽派?  
秘密のレストラン教えます 他

## 買う Shopping

差がつく"技アリ"土産  
ハワイメイドの定番土産  
\$10以下のカラフル雑貨が狙い目  
ばらまき土産はスーパーでゲット  
[番外編]  
迷ったらココ! アラモアナセンター徹底活用術 他

最新版 /  
憧れの  
JALホノルル  
マラソン  
完全ガイド

40th  
2012  
JAL  
HONOLULU  
MARATHON.  
& RACE DAY WALK  
Since 1973

怖い紫外線からお肌をプロテクト!!

# 日焼け止めの賢い使い方

1年を通じて紫外線の強いハワイだけに、日焼け対策は万全にしておきたい。  
ここでは、パーソナルスタイリストの橋本ワコさんが賢い日焼け対策を伝授!

教えてくれた人  
橋本ワコさん

パーソナルスタイリストとして、ファッションのスタイリングだけでなく、個人個人に合ったメイクやヘアスタイルなどを提案。トータルコーディネイトを手がける。2010年、2011年のホノルルマラソン完走も果たしている  
[waco styling] <http://www.wacostyling.com/>

## 【日焼け止めに表示されているSPFとPAとは?】

■ SPF  
(Sun Protection Factor)

肌の表面の細胞を傷つけるUVB(紫外線B波)の防止効果を表す目安となる数値。数字が大きいほど効果が高くなる。日本国内で販売されている日焼け止めの場合には、50+がマックスとなっている。

■ PA  
(Protection Grade of UVA)

主に肌の深部にまで到達するUV-A(紫外線A波)の防止効果を表す目安の数値。表示で+の数が多いほどUVAに対する効果が高いことになる。+の数は、+~++++の3段階。

## 【ゴールデンデルタ地帯は日焼け危険地帯】

まぶたは控えめに

まぶたは汗をかいたときに汗とともに目に入ってしまうことがあるので、控えめに。キャップをかぶれば日焼けは避けられる

目の下は危険地帯

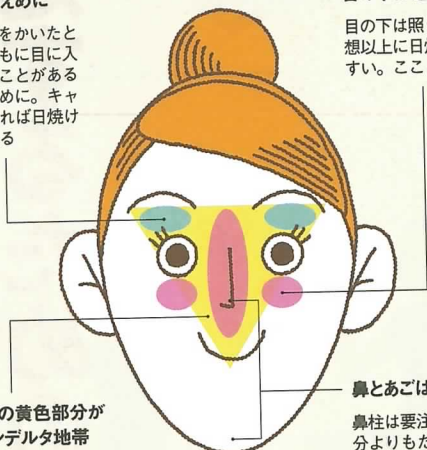
目の下は照り返しで予想以上に日焼けしやすい。こども入念に

逆三角形の黄色部分がゴールデンデルタ地帯

まゆ、目尻、鼻を結んだ逆三角形の部分は特に日焼けしやすいポイント

鼻とあごは最重要箇所

鼻柱は要注意。他の部分よりもたっぷり塗るようにしよう。あごの下も、照り返しで日焼けしやすい箇所



## 押さえておきたい 「日焼け止めのポイント」

- ① 必要量を手の甲や手のひらに取り出し、塗る前に指先で温めて、人肌に近い温度にしてから塗る。塗る量は指定量の3倍が理想
- ② 発汗が激しい場合には、1時間に1回は塗り直しを。髪の毛の生え際は汗をかきやすく、日焼け止めも流れがちなので、忘れずに!!
- ③ 塗るときはこすって伸ばさずに、やさしく肌を押さえる。肌に刺激を与えないこと
- ④ 日頃から保湿ケアをしてうるおいのある肌をキープすれば日焼けしにくい肌に
- ⑤ 日焼け止め→ファンデーション→スプレータイプの日焼け止めで完全プロテクト
- ⑥ 日焼け止めは3カ月以内に使い切る。それ以上経つと、酸化して肌に悪影響が!
- ⑦ 首、うなじ、耳の後ろも日焼けしやすい部分なので注意
- ⑧ スプレータイプの場合には、使用前にしっかり振ること

橋本ワコさんおすすめの日焼け止めはこれ!



シーラボ  
Wモイスタチャーミルク50+  
SPF50+ PA+++  
¥3,675

ミルク(乳液)タイプでのびがよく、メイクの下地としても使える。ウォータープルーフで汗をかいても落ちにくいのがうれしい!

ドクターシーラボ  
☎0120-371-217



MELANGE mist  
メランジェ ミスト  
SPF20 PA+++  
¥3,360

サラッとしたミスト状。顔だけではなく、手や足、背中や首筋、頭皮や髪の毛にも使用OK。日焼けを防止するとともに潤いを与えてくれる

メディカルラボ  
<http://www.medical-lab.jp/>



LJ モイストシマー  
＜日焼け止め液＞  
SPF30 PA+++  
¥4,200

メイクの下地としても使えるクリームタイプ。自然鉱物のパール剤シマーが配合され、肌にキラキラ感が加わり、健康的な肌にみせてくれる

レナ・ジャボン・インスティテュート  
☎0120-071-714



紫外線予報  
メイクキープUVスプレー  
SPF50+ PA+++  
¥1,575

スプレータイプ。メイクの上からでもスプレーが可能。ボトルも小型なので、ウエストポーチに入れて、ランニング中にひと吹きで効果大!

石澤研究所  
☎0120-49-1430