

# FUN + WALK PROJECT

## 「歩く」を楽しもう

株式会社カネボウ化粧品



2017年10月、スポーツ庁は「FUN + WALK PROJECT」と題して、日常生活において「歩く」ことを促進するプロジェクトを発表しました。これを受けて、3月上旬から、スポーツ実施率の低い20～40代ビジネスパーソンを中心に、スニーカーやリュックなどの“歩きやすい服装”で通勤時に気軽に「歩く」ことを呼びかけるキャンペーンが始まります。

すでに都内では、通勤にスニーカーなどを取り入れている女性も見かけますが、これを機に、皆さんもより美しく、楽しい気分で快適に「歩く」ことを楽しんでみませんか？これから気温も上がる季節、美容の側面からのワンポイントを、カネボウ化粧品美容研究所のメイクアップアーティスト 今原 まゆみ（いまはら まゆみ）からご紹介します。

### ① 紫外線対策

2・3月は、まだ肌寒い日が続いていますが、降り注ぐ紫外線量はこの時期からすでに増えていきます。ところが、肌の色は紫外線の少なかった冬の影響で最も明るく（メラニンが少なく）、肌は紫外線に対して弱い状態です。そのため、紫外線対策をしっかり行なっていきましょう。

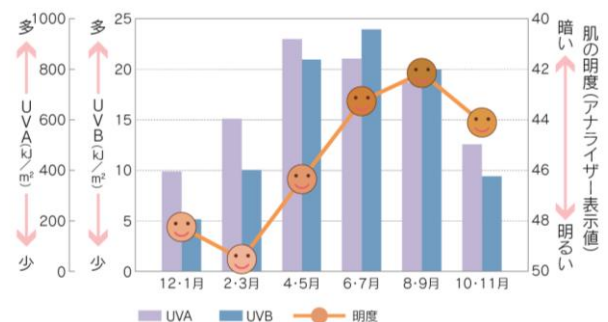
カネボウ化粧品の調査では、女性が最も日やけしたくない部位は圧倒的に「顔」。顔の日やけを防ぐために、UVカット効果のあるアイテムを使用することをおすすめします。短時間の通勤程度であれば、日中用の日やけ止め美容液やデイクリーム、化粧下地、ファンデーションを上手に取り入れてください。紫外線の強い季節には、SPF（UVBを防ぐ効果）、PA（UVAを防ぐ効果）の高いものを使いましょう。

UVケアアイテムを選ぶ際には、汗や水に強いウォータープルーフ機能のあり・なしも参考にしてみてください。また、「日やけ止めは案外“摩擦”で取れてしまっている」こともわかってきました。バッグの持ち手、襟やそで口、また汗などをぬぐった後などには特に、紫外線防止効果を保つため、こまめに塗りなおしてください。

### ② メイクのくずれを防ぐ

体を動かすと、汗や皮脂による化粧くずれやテカリが気になることもあるでしょう。化粧くずれを防ぐには、土台のスキンケアもポイントです。化粧水をコットンに十分ぬれるくらい含ませ、

紫外線量と肌の色の季節変化



※明度: 全国のビューティアナライザー店頭収集データ 2014・2015年平均値  
 ※UVA: 2014・2015年気象庁HPの日積算日射量データ(札幌、つくば、大阪、鹿児島)を用いて推算  
 ※UVB: 2014・2015年気象庁HPデータ(つくば)を用いて算出

美容研究所調べ

肌がひんやりするまでやさしく押さえるようにパッティングするのがおすすめ。肌が引き締まります。

くずれが目立ちやすいベースメイクでは、化粧下地やファンデーションを薄くのばすことが大切です。スキンケアや化粧下地、ファンデーションと重ねて使う際には、それぞれのアイテムをしっかり肌になじませてから、次の工程に進みます。肌がべたついた状態のときに重ねると厚くつきやすく、ヨレやくずれの原因になるため注意しましょう。

リキッドタイプのファンデーションを使う方は最後に、化粧くずれのしやすい部分を中心に、フェイスパウダーでおさえると、美しい仕上がりをキープしやすくなります。

### ③ トレンドを意識してメイクも楽しんで

歩きやすい靴や服装を選んだら、このワクワクとした気持ちをメイクでも表現してみませんか。今年の春夏は、肌、口もと、目もとも自然でソフトなツヤ質感のメイクがトレンドです。

今シーズンの口もとメイクは、少しツヤ感を抑えめにしたソフトマットな質感や、くすんだニュアンスのある色味（ダスティカラー）が注目です。目もとメイクでは、この春、単色のアイシャドウが続々登場しています。パウダータイプやリキッドタイプなど、使い勝手や仕上がりもさまざま。手軽にさっとつけられて、目もとのニュアンス変化を楽しむことができます。今年らしいメイクをぜひ楽しみましょう！