

今年の夏を太陽の下でも思いっきり楽しむために iHerbおすすめの紫外線対策インナー&アウターケア商品15選

自然派の健康関連商品を扱う世界最大級のグローバルECストアiHerb（本社：米国カリフォルニア州、CEO：イマン・ザビヒ、以下：iHerb、日本語名：アイハーブ）は、紫外線がさらに強くなる夏に向けて、健康的でウェルネスな生活を送るために欠かせないインナー&アウターケア商品をご紹介します。

3年ぶりに外出制限のない行楽日和が続く今は、開放的な外で過ごすのが気持ち良く、これから夏に向けて増々キャンプやピクニック、海、野外フェスなどアウトドアで過ごす機会が増える人も多いのではないでしょうか。紫外線を浴びる機会が増える前の今の時期から、夏に向けての美容対策としてサプリメントやビタミン類を摂取して美しさを維持し、日焼け・保湿のアウターケアも始めて来たる季節に備えませんか。

インナーケアでは、絶えず日光や気候・環境の変化などにさらされている方の美容健康をサポートする栄養素として、夏場に欠かせないサプリメントをご紹介します。アウターケアでは、外出時に紫外線から肌を守る日焼け止め商品をタイプ別にご案内します。

■ iHerb推奨のインナーケア

肌は、絶えず日差しや気候・環境の変化にさらされていて、体内の状態を反映する鏡でもあります。厳しい夏に負けない美しさをサポートするためには、適切な栄養素の摂取が不可欠です。また、夏の日差しを浴びた後は、美容のためにもビタミンとミネラルなどの適切な栄養素を摂取することが必要です。インナーケアに大切な栄養素は8つあり、アスタキサンチン、L-カルニチン、コラーゲン、オメガ-3、ビタミンB3（ニコチンアミド）、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンDの摂取を推奨しています。そのほかにも、体の水分を保つために、日頃より水を飲む量を増やすことも大切です。

各種サプリメントについて、身体の健康と向き合ってきたiHerbおすすめの商品は以下の通りです。

- アスタキサンチン

主にサケ、エビ、オキアミ、甲殻類、酵母および特定の藻類などの海産物に含まれる赤みがかかったオレンジ色のカロチノイドです。アスタキサンチンは、年齢に負けない美しさ、ハリのあがる生活、夏の美容対策として、おすすめしています。



[California Gold Nutrition, アスタキサンチン, 植物性ソフトジェル120粒](#) ¥5,797

- L-カルニチン

ミトコンドリアと脂肪酸に関わるアミノ酸です。L-カルニチンは健康維持をしたい方のために頻繁に採取され、たくましい体づくりのサポートに役立ちます。研究によると、日差しが厳しい夏の美容対策にもおすすめなことが示されています。



[NOW Foods, アセチル-Lカルニチン, ベジカプセル100粒](#) ¥1,903

- コラーゲン

コラーゲンは皮膚の構成成分です。美容面に多くのメリットをもたらし、経口でのコラーゲン摂取は若々しい美しさの維持に役立ちます。また、健康的な体づくりをサポートしてくれることもあります。30代半ばから、毎年体内のコラーゲンの約1%が失われは始めると推定されています。



[California Gold Nutrition, CollagenUP, 206g](#) ¥2,292

- オメガ-3

オメガ3 脂肪酸はめぐりをサポートします。



[California Gold Nutrition, オメガ3プレミアムフィッシュオイル, 魚ゼラチンソフトジェル100粒](#) ¥941

- ビタミンB3 (ニコチンアミド)
ニコチンアミドは美容対策に重要な役割を果たします。研究によると、定期的にビタミンB3を摂取すると、健康的な毎日へ導くことができます。



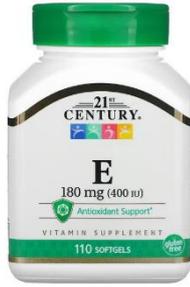
[Life Extension, バイオアクティブコンプリート Bコンプレックス, ベジカプセル60粒](#) ¥1,194

- ビタミンC
ビタミンCは、グアバ、パパイア、ピーマン、キウイ、オレンジ、イチゴ、パイナップル、ブロッコリー、キャベツを代表例として多くの新鮮な果物や野菜に見られる強力な還元成分です。ビタミンCは、水溶性で体内の過剰なビタミンは尿中に排泄されます。



[California Gold Nutrition, Gold C \(ゴールドC\) , ベジカプセル60粒](#) ¥674

- ビタミンE
ビタミンCを1000 IUのビタミンEと組み合わせて使用すると、夏の美容対策に役立つことが研究により示されています。



[21st Century, ビタミンE, ソフトジェル110錠](#) ¥778

- ビタミンD

抗う力に大きな影響を与えるビタミンDは、季節に負けない体づくりに欠かせない栄養素です。主に、太陽の下で過ごすこと、つまり紫外線B派を浴びることで体の中で作られるものですが、夏にはサプリメントで補うこともおすすめします。



[California Gold Nutrition, ビタミンD3, 魚ゼラチンソフトジェル360粒](#) ¥1,833

- iHerb推奨の2大アウターケア

- 日焼け止めについて

iHerbは、夏の紫外線が強い季節でも、潤いのある肌を保つために、日焼け止めによる紫外線対策と徹底した保湿を推奨します。日焼け止めの中でも、ビタミンCなどの還元成分を含む商品は、紫外線の影響を抑えやすくします。日焼け止めを購入する際は、日焼け止めの効果が持続する時間を示すSPF（紫外線防御指数）に注目し、少なくともSPF15以上のものを選ぶことをおすすめします。iHerbでは、家族みんなで使用できる低刺激のものややさしい使い心地のもの、さらには、亜鉛濃度を抑え、ハーブとミネラルを含有したオーガニックの日焼け止めも取り揃えています。

- ◇ オールラウンダー



iHerb®

[Eucerin, デイリープロテクション・モイスチャライジングフェイスクリーム, サンスクリーンSPF30, 118ml](#) ¥1,195

◇ 敏感肌用



[Cetaphil, プロ\(Pro\), オイルアブソービングモイスチャライザー, SPF30, 118ml](#) ¥2,930

◇ ベビー用



[Think, シンクベイビー, 日焼け止め, SPF 50+, 177ml](#) ¥2,386

お子さまに向けて開発した製品で、パラベン、石油、ジオキサンなどの有毒化学物質不使用の日焼け止めです。塗りやすく、吸収がよくてベタベタしない点もおすすめです。



[Babo Botanicals, ベビーフェイス, ミネラル日焼け止めスティック, SPF数値50, 17g](#) ¥1,601

お子さま向けのスティックタイプの日焼け止め。軽く&やさしいつけ心地が特徴。

◇ オーガニック



[Alba Botanica, ハワイアンサンスクリーン, SPF30, 113g](#) ¥1,348

サンゴ礁など環境や海の生物に影響を与える可能性がある成分（パラベン、フタル酸塩または有害な硫酸塩など）は不使用のため、安心して海水浴を楽しめます。

- 保湿について

iHerbは、ヒアルロン酸やアロエベラ配合の商品を日焼けする機会が多い時期のケアに取り入れることを推奨しています。シアバターやココナッツオイル配合の商品も、乾燥した肌にしっかり浸透し（角層まで）、潤いを長時間持続させる効果が期待できます。



[Eucerin, Q10アンチリントルフェイスクリーム, 48g](#) ¥1,406

コエンザイムQ10の濃縮成分が肌を引き締めて保湿し、柔らかくなめらかな印象の肌に導きます。単独でもメイクの下地としてもご使用いただけます。



[Neutrogena, Healthy Defense, 日焼け止め配合デイリーモイスチャライザー, 広域スペクトルSPF数値50, 50ml](#) ¥1,923

UVB（肌を黒くする紫外線）とUVA（肌を老化させる紫外線）を跳ね返し、日焼けによるダメージを防ぐサポートをします。軽いつけ心地でべたつかず、無香料。敏感肌にもうるおいがすばやく角層まで浸透します。

※ 2022年6月9日時点での価格となります。USドルをもとに日本円に換算しているため、商品金額は頻繁に変動します。



iHerbについて

iHerbは、1996年に米国カリフォルニア州で設立された自然派の健康関連商品を取り扱う世界最大規模のグローバルECサイトです。設立以来、健康とウェルネスを全ての人に身近なものにすることをミッションとしています。サプリメントから化粧品、食品、日用雑貨品に至るまで、1,200を超えるブランドと30,000を超える商品が揃い、最高品質の健康・ウェルネス商品を世界中のお客様に提供しています。商品米国とアジアにある複数の物流センターから185カ国以上に直接商品をお届けしています。（2022年5月現在）詳しくは公式ウェブサイト、<https://jp.iherb.com/info/about>をご覧ください。

iHerb公式オンラインショップ

<https://jp.iherb.com/>