



ほんものを たべよう

提出日	4/7	4/8	4/9	4/10
配達日	4/14	4/15	4/16	4/17
翌々週分配達日	4/21	4/22	4/23	4/24

オルターの提案

- 本当に安全な食べものを手渡すために
- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
 - 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
 - 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
 - プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

Alter Weekly Order Catalogue

2026.4月3週号

化粧品

酸化セリウムを使った新発想の ミネラルサンスクリーン

肌への安全性と機能性を追求した日焼け止めです

株式会社 amritara

文責 宮尾 岳司(オルター企画部) 監修 西川 榮郎(オルター代表)



Amritaraの
勝田小百合代表



紫外線吸収剤は避けたい。でも、ミネラル系の日焼け止めは白浮きやきしみが気になる。毎日使うものだからこそ、肌への負担を抑えつつ、きちんと紫外線対策できるものを選びたい——。そんな方に向けて、「アンチエイジングの鬼」として知られるamritara代表の勝田さんが作ったのが「オールライトサンスクリーンクリーム SPF29 PA+++」です。

もし「SPFが高ければ安心」「日焼け止めは夏だけで十分」と思っているなら、一度日焼け止めの選び方を見直してみてください。

開発の鍵は「酸化セリウム」

オールライトサンスクリーンクリームは、従来の日焼け止めの弱点を克服することを目指して開発されました。紫外線吸収剤を使わず、肌への負担を抑えながら、日常使いに十分な紫外線防御力を実現しています。

開発の鍵となったのが「酸化セリウム」です。酸化セリウムは一般的に使われる紫外線散乱剤(酸化チタン、酸化亜鉛)に比べて屈折率が低く、白浮きにくい特性があります。また光活性が少なく活性酸素をほとんど出さないミネラルなので肌への安心感が高いことも特徴です。さらに、紫外線だけでなくブルーライト(波長380~500nm)もカットできる点も注目です。従来はSPFを出しにくいという弱点がありましたが、球形を最適化した2種類のセリウムを組み合わせることで、日常使いに十分なSPF29・PA+++を実現しました。肌への残留や皮膚から血中に入る可能性が指摘されているナノ化は行っていません。

ミネラル粒子の表面コーティングには海藻由来の多糖類「アルギン酸Na」を採用し、肌あたりのやさしさに配慮。さらに植物オイルや美容成分を配合することで、乾燥感を抑え、なめらかに伸びる使い心地を実現しました。ファンデーションのノリを邪魔せず、シリコン不使用なので石けんで落とせるのもポイントです。普段使いしやすく、安全性と紫外線対策の



バランスを追求したこだわりの日焼け止めです。

紫外線が起こす「光老化」

肌の老化の約8割は「光老化」、つまり紫外線による影響とされています。手や顔など常に光が当たる部位と、胸や内ももなどあまり当たらない部位を比べると、後者の方が肌の状態が良いのが分かると思います。光老化は長年の蓄積型で、日々の小さな紫外線ダメージがシワ・たるみ・シミとして現れてきます。

紫外線には、波長が長いUVAと短いUVBがあります。UVAは肌の奥(真皮)まで届き、コラーゲンやエラスチンを破壊することでシワやたるみを引き起こし、光老化の主な原因になります。窓ガラスも通過し、天気や季節の影響を受けにくいいため、年間を通して降り注いでいます。そのため、気づかないうちにダメージが蓄積しやすい紫外線です。

一方、UVBは主に表皮に作用し、炎症や赤みなどいわゆる「日焼け」を引き起こします。DNAを傷つける力が強く、長期的にはシミや皮膚がんのリスクにも関係するとされています。UVAに比べて大気の影響を受けやすく、曇りの日にはある程度減少します。

紫外線はビタミンDの合成にも関わりますが、朝に短時間浴びるだけで十分とされ、食事から補うことも可能です。つまり、健康のために長時間紫外線を浴びる必要はありません。過剰な紫外線から肌を守ることが、美しさを保つ最大の近道です。

日焼け止めの選び方

日焼け止めを選ぶ際は、まずSPFとPAの意味を理解しましょう。SPFはUVB防御の目安で、「日焼けするまでの時間を何倍延ばせるか」を示します。例

えば何もつけない状態で15分で日焼けする場合、SPF15は理論上225分に日焼けを遅らせる目安になります。(実際には汗などの影響でもっと時間は短くなります。)またカット率で言うとSPF15で約93%、SPF30で約97%、SPF50で約98%のUVBをカットします。実際にはSPF30以上になるとカット率の伸びはわずか1~2%で、過剰に高い値を選ぶ必要はありません。ただし塗る量が適切でない場合、数値のSPF通りの効果が出ないので注意です。

一方、PAはUVA防御の目安です。UVAは光老化の原因となるため、日常生活ではPAの方が重要です。「++(日常生活レベル)」以上が安心です。屋外レジャーや昼間長時間外出する場合はSPF値を意識しましょう。重すぎる日焼け止めは塗りにくく、十分に塗れないと効果が下がるので、テクスチャーや使いやすさも重要です。さらに汗や皮脂で落ちるため、こまめな塗り直しが不可欠です。数値に惑わされず、用途や時間、紫外線量に合わせてSPF・PAを適切に選ぶことが、美肌を守るポイントです。

日焼け対策は塗るだけでは不十分

日焼け止めは光老化対策の重要な手段ですが、それだけで肌を守るわけではありません。対策は「外から減らす」と「内から耐える」の二本柱で考えましょう。

外からの防御は物理的遮蔽が最も効果的です。帽子や日傘、UVカット衣類で肌を覆いましょう。日陰を歩いたり、屋内では窓側から離れたりするのでも有効です。肌が出ている部分には日焼け止めを塗ってガードしましょう。頬骨の部分など日が当たりやすい場所は念入りに塗るのがポイントです。

内側からは肌バリアと回復力を整えることが大切です。保湿で角層バリアを強化し、摩擦や炎症を避けます。抗酸化作用のある食べ物を食べ、良質な睡眠で肌の回復力を高めます。適度な運動や慢性炎症管理も、肌の耐性を底上げします。

続けることが一番重要

紫外線対策にはさまざまな方法がありますが、特にUVAは一年中降り注ぐため、無理なく続けられることが何より大切です。無理な対策で生活が窮屈になってしまえば本末転倒。日常の中で自然に習慣化できる方法を選びましょう。今回紹介した日焼け止めは、数値と使用感のバランスがよく、毎日使いやすい設計です。

Amritaraのオールライトサンスクリーンクリーム SPF29 PA+++

●全成分

水、オリーブ果実油、プロパンジオール、酸化セリウム、パルミチン酸、ホホバ種子油、グリセリン、ステアリン酸、エタノール、ヤシ油、クロヨナ種子油、シア脂、コルクガシ樹皮エキス、オーク根エキス、ヒアルロン酸Na、アルギン酸Na、ローマカミツレ花エキス、ローズマリー葉エキス、セラミドNP、レシチン、水酸化K、乳酸桿菌発酵液、グレープフルーツ種子エキス、トコフェ

ロール、ヒマワリ種子油、ラベンダー油、ニオイテンジクアオイ油、ニュウコウジュ油、キサンタンガム、フェネチルアルコール

※紫外線吸収剤、酸化チタン、酸化亜鉛、タルク、100nm以下のナノ粒子、鉱物油、シリコンオイルは不使用です
※オールライトサンスクリーンクリームの売り上げの一部はサンゴの再生活動を行っている「アクアプラネット」に寄付されています

AmritaraのカラーチラシでAmritaraのオールライトサンスクリーンクリーム SPF29 PA+++をご紹介します。