

お出かけの必須アイテム！

虫よけ

& 虫よけ選び方のコツ！

「使ってよかった」おすすめの日焼け止めを紹介。虫よけ対策グッズも必見です。



kanaさん

杏咲ちゃん(5ヶ月)

上の子が2歳のときに愛用。肌にやさしい処方でつけ心地も◎。活発に動き回る時期だったので、こまめに塗り直すようにしました。

5



5 低刺激処方で新生児から使えるママ御用達ブランド

3カ月から使える乳液タイプ。「カブセルインUVシールド」処方で、日焼け止め成分が直接肌にふれない構造。ママ&キッズ UVライトベー SPF23 / PA++ 90ml・2,400円+税/ナチュラルサイエンス

角質層に水分を補給し肌荒れを防ぐ、うるおい補給成分を配合。ウォーターベースのクリームで、やさしく塗れてきれいに落とせます。アトピタ 保湿UVクリーム SPF29 / PA++ 30g・850円+税/タンベイ製薬

4 カサカサ、かゆかゆ敏感肌ベビーにおすすめ！

角質層に水分を補給し肌荒れを防ぐ、うるおい補給成分を配合。ウォーターベースのクリームで、やさしく塗れてきれいに落とせます。アトピタ 保湿UVクリーム SPF29 / PA++ 30g・850円+税/タンベイ製薬

3 肌のうるおいを保ちながら紫外線をブロック

オリゴ糖やセラミドなどの保湿成分を配合。石けんで落とせて白くなりにくい。さらさらパウダー入り。和光堂 ミルふわ ベビーユ料ケア 毎日のお散歩用 SPF21 / PA++ 30g・650円+税/アサヒグループ食品

2 スーツとのびてベタつかないからいつでも快適♪

やさしい使い心地のUVジェル。ノンアルコール・無香料・無着色でイヤなにおいもナシ。ニベアサンプルテクトウォータージェル こども用 SPF28 / PA++ 120g・665円+税(編集部調べ) / ニベア花王

1 水のようなさっと肌にな塗りやすい

水感覚で肌なじみのいいジェル。うるおい成分を配合し、外線からやさしく守ります。性・低刺激性。ママはぐ 日めジェル SPF25 / PA+++ 950円+税/ロート製薬

【日焼け止めの選び方 Point】

● 塗る量がひと目でわかるクリームや乳液タイプが◎

● こんな量を塗ったのか想像がわからずよう、クリーム、ジェルタイプがおしゃれ。スプレータイプは、ベビーコンでもしまうおそれも。顔まわりに使うときは手にとって塗りましょう。

1. 洗顔料や石けんで落ちるものを選ぶこと

ベビーの肌はとてもデリケート。とくに月齢が低ければ低いほど肌の機能が未熟なので、ベビー用石けんかお湯で落ちる、低刺激のものを選びましょう。

Advice

習慣づけのためにもベビー時代からのUV対策がマストです



医学博士。日本皮膚科学会皮医。浜松医科大学医学部医学科卒業。東京医科歯科大学皮膚科入局。病院などを経て、2017年「池袋西口ふくろう皮膚科クリニック」開院。身も5才のお子さんのママ。

紫外線は、皮膚がんのリスクを高めるだけでなく、シワ・たるみの原因となる「光老化」を引き起こします。これらは積み重ねによってリスクが高まるので、必要以上の日焼けをしないようにするこれが先決。日さしが気になる季節、とくに春～秋は重点的に日焼け対策が必要です。必ず帽子をかぶる、はおりものを持参する、日焼け止めを塗るなど工夫を。いつまでも若々しい肌を保つためにも、ベビー時代からUVケアを習慣づけることが大切です。

撮影／中村彰男
構成・取材・文／山川麻衣子
デザイン／太田玄絵

いつから必要？ どんなものを選べばいい？

春

ベビーの「日焼け止め」

お出かけが多くなる季節だからこそ、気をつけたいのが紫外線対策。そこで、先輩ママたちにアドバイスをもらいました。

レジャーや旅行に しっかり紫外線 ブロックタイプ

外に出る時間が長い日は、
SPF値が高めのものをチ
ヨイス。肌に負担をかけな
いやさしい処方で、しっかり
紫外線をブロック！

伊藤沙織さん
娘真くん(3才)
手軽で使いやすいポン
式で、見た目もかわ
いいデザイン。見える
ところに置いておけば、
外に出るときに必ずつ
けられるので便利！



島田綾花さん
晴麗くん(1才5ヶ月)
ボディミルクを塗る感
覚で使って大満足。白
くならないのも高ポイント。
いろいろ試してこれが唯一リピ買いした日焼け止めです！

凪ちゃんママ
凪ちゃん(9ヶ月)
0ヶ月から使えるやさ
しい処方。実際に使っ
てみると、よくのびるので塗りやすかったです。薬局ですぐに手に
入る手軽さも◎。



5 食品成分で 作られた無添加& 低刺激のUVジェル

オーガニックフルーツエキスと100%天然エッセンシャルオイル配合。親子で使える大容量サイズがうれしい。マミー UVナチュラルジェル SPF33 / PA+++ 250g・1,500円+税 / KISSME P.N.Y (伊勢半)

4 高SPF値なのに 塗り心地サラサラ かさつかない！

UV吸収剤をパウダーの中に閉じ込めて、肌への負担を軽減。汗で落ちにくいウォータープルーフ処方。ベビーボーン フェイス&ボディ サンスクリーン SPF50 / PA++++ 30g・2,700円+税 / Mother

3 はじめての水遊びに。 石けんで落とせる ウォータープルーフ

有機系紫外線吸収剤不使用、無着色&無香料で、生まれたての赤ちゃんにもOK。うるおい成分、肌荒れ防止成分も配合。UVベビーミルク ウォータープルーフ SPF35 / PA+++ 30g・オープン価格 / ビジョン

2 ハーブの力で 肌荒れを防ぎながら 紫外線をガード

カレンデュラ・カモミールが肌荒れを防ぎながら紫外線をガード。ベビーはもちろん、敏感肌のママに。バジャー サンスクリーンモイスチャライザー SPF30デリケート 87ml・3,000円+税 / コスメ・デ・ボーテ

1 天然保湿成 シアバターUVカットミ

ノンケミカル処方、シアバター配合。のびがよくさらっと心地で、ベビーはもちろん、敏感肌のママにもOK。ママバター UVカットミルク 87ml・1,700円+税 / ビーバイ

3. 落とし方は？

2. 塗り方は？

1. 塗る量は？

石けんやボディソープは、
しっかりと手で泡立てる、肌
にやさしく洗浄力もアップし
ます。泡で出てくるポンプタ
イプを使うのもおすすめ。液
荒れの原因になるのでNG。
状のままつけてしまうと、肌

たっぷり泡立てて
肌に負担が
かかるないように
顔周りのほお、おでこ、
鼻は、出っ張っているぶん、
日焼けしやすいので、少し厚
めに塗つておくとよいでしょう。
う。ムラなくのばし、こすつ
たりすりこんだりはNG。
2~3時間おきに塗り直すと
効果が持続します。

ほお、おでこ、鼻は
日焼けしやすいので
少し厚めに塗ると◎
はお、おでこ、鼻は
日焼けしやすいので
少し厚めに塗ると◎
日焼けしやすいので
少し厚めに塗ると◎
商品のSPF値の効果を
発揮させるためには、ある程
度の「厚さ」＝肌が白くおおわ
れるほどの量が必要です。実
際はそこまで塗らないにして
も、日焼けが強い日はたっぷ
り塗るようにしましょう。

日さしが強い日は
「厚め」に塗るよう
意識しましょ

親子一緒に使える/ こだわり派の 指名買いブランド

敏感肌や自然派のママが使っている、こだわりブランドの日焼け止めを紹介。親子と一緒に使えるから、お出かけもグンと楽に!

5



どくみさん
把奈ちゃん(1才7ヶ月)
よく利用するオーガニック食品のお店に置いてあったのが購入のきっかけ。成分が安心できるのと、持ち運びに便利なサイズ感が◎。

3



竹内萌さん
芽衣ちゃん(5ヶ月)
咲綾ちゃん(1才11ヶ月)
あまたのクリームを自分の手に塗ると、美白にもなって一石二鳥! アロマの香りでホッとします。石けんで落とせるのもうれしい。

2



渡邊詩織さん
たいし
大志くん(11ヶ月)
肌色がワントーン明るくなるので、妊娠中から化粧下地として愛用中。スープとのびのので動き回るベビーにも塗りやすいです。

1



ゆりママさん
ゆりちゃん(9ヶ月)
27品目ものアレルギー物質不使用で、親子ともに安心して使えます。持ち歩きに便利なコンパクトサイズ。デザインもお気に入り♡



飯塚麻寿美さん
みずき
瑞穂くん(1才1ヶ月)
5月の日ざしが強い時期からお出かけ用に購入。肌の弱い息子でも肌荒れすることなく、軽いつけ心地。私も一緒に使いました。

医療機関が すすめる敏感肌用の 日焼け止め乳液

日焼け止めをついているときも、落とすときも肌に負担をかけない処方。2層式でさらっとのびる乳液タイプ。ドゥーエ ベビー プラス UVプロテクトミルク SPF20 / PA++ 30ml・1,300円+税/資生堂

肌なじみのいい ナツツオイル配合の UVクリーム

マカデミアナッツ油にカミツレエキスを配合。乾燥しがちなベビーの肌のうるおいをキープします。パックスペベー UVクリーム SPF17 / PA+ 30g・600円+税/太陽油脂

ナチュラル成分配合。 心を癒やす 穏やかな香りも人気

化学物質を使わず、紫外線から肌をしっかりとブロック。ラベンダーやカモミールの自然な香り。チルドレンサンスクリーン SPF30 / PA+ 75g・3,000円+税/エルバビーバー ※3月上旬パッケージリニューアル予定

日本人の肌に 合わせて作られた 安心処方のクリーム

長時間しっかりと持続する、植物オイルとエキスを配合。薄ベージュのクリームなので、ママの化粧下地としても活躍。エーデルワイス UVプロテクト SPF38 / PA++ 50ml・2,300円+税/ヴェレダ・ジャパン

アレルギー物 不使用にこだ 植物系UVミ

抗炎症・抗アレルギー作用があるといわれるオーガニックミール配合。のびがよく、みずい乳液タイプ。ルクラ UVミルク SPF35 / PA++ 1,100円+税/ビーバイ・イ

A 皮膚トラブルがある
方法で日焼け止めを

Q ベビーでも日焼け止めを使つても大丈夫?

皮膚トラブルがある場合は、まずその治療が先決。洋服や帽子、日傘など日焼け止め以外のもので守つてあげましょう。もし日焼け

A SPFとPAの数値は何を表しているもの?
Q UV-BとUV-Aのブロック指数を表しています

SPFは皮膚がんを引き起こす可能性があるUV-Bを、PAはシワやたるみの原因となるUV-Aをブロックする指数。

SPFは高ければ高いほど防御力は高くなります。肌への負担もかかるため、近所のお出かけは25程度、レジャーには30以上など使い分けを。

紫外線吸収剤入りの
日焼け止めは
使わないほうがいい?
Q & A

紫外線吸収剤入りの
日焼け止めは
使わないほうがいい?
A 紫外線吸収剤入りでも
低刺激のものもあります

日焼け止め、
虫よけQ & A

3 見た目もキュート！ はさんで使える クリップ式虫よけ

ベビーカーや帽子、靴、衣服などいろいろな場所につけられる、おしゃれな虫よけ。天然シトロネラオイル配合で、約3カ月間持続します。クリップモンスター 2個セット・890円+税／テクセルジャパン

6 アロマ&UV効果で 虫も日焼けも しっかりガード！

虫が苦手なレモングラス、ユーカリなどの香りを配合。便利な日焼け止め一体型。新生児～OK。オーガニックマドンナビュアガードサンミルク SPF30 / PA+++ 45g・2,453円(税込)／マドンナ

2 ベビーカーに つり下げて 楽しく虫よけ♪

天然精油と除虫菊エキスのダブル効果で、虫からベビーをガード。ベビーカーにつり下げるだけでカンタン。生後0カ月～OK。虫くるりん つり下げタイプ 45日用×2パック・750円+税／ビジョン

5 北海道産和ハッカの さわやかな香りが ママたちに大人気！

和ハッカを中心に、虫がいやがる8種の天然アロマをブレンド。1才未満のベビーは、ベビーカーや衣服にスプレーするのがおすすめ。森の肌守り。103ml・1,425円(税込)／ナチュラルアイランド

1 衣服や抱っこひもの べたっと貼れる シールタイプ

天然ハーブの精油で虫を寄せつけにくくします。衣服や身の回りのものに貼るだけで、6～8時間効果が持続。和光堂虫きちゃダメ シールタイプ 24枚入り・580円+税／アサヒグループ食品

4 100%天然由来成分。 お湯で落とせる UV&アウトドア対策

レモングラスやローズマリー油など、天然アロマを使用。ミスト状で白浮きせず、お湯で簡単に落とせます。アロベビーUV&アウトドアミスト SPF15 / PA++相当 80ml・2,350円+税／N&O Life

＼+aで使いたい／ 虫よけ対策 グッズ

日焼け対策と同時に気をつけていいのが、虫よけ対策。ベビーをしっかりと守ってくれる、お役立ちな虫よけグッズ集めました！

関本あづさん
ゆうと
優斗くん(8カ月)

外出のときはベビーカーに、室内ではベビーベッドにつり下げて使いました。香りの強弱が調節できるのもよかったです。

相沢けいりん
凛くん
虫よけをは抵抗が
ルタイプのいい香
れほど気



A 日焼けしてしまった
たら
ぬれタオルで冷やしてから
しっかりと保湿を
どう対処すれば
よいですか？

B 日焼けしてしまった
たら
ぬれタオルで冷やしてから
しっかりと保湿を
がこもってしまって熱
れタオルなどで冷やすこと。その
あと、たっぷり保湿を。症状がひ
どい場合は、皮膚科を受診しまし
ょ。

C ベビー用の虫よけは
どんなものを
選べばいい？

A 成分や使い方をしっかりと
チェックしましょう

B ベビーの場合にはなめたり、食べ
たりしても問題がないよう、安心
な成分を使っているものを選びま
しょう。ベビーカーに蚊よけネット
をつけたり、虫のいる場所や避
けて通るなどの工夫も必要です。
成分が不明、使い方が明確でない
ものは使用しないこと。

もし虫に刺されたら
どう対処すれば
よいですか？

A すぐに冷やして
2～3日様子を見て

B 日焼けのときと同様に、まず冷
やすこと。かゆみがやわらいでラ
クになります。2～3日様子を見
てひどいようなら皮膚科へ。また、
かきむしって悪化するのを防ぐた
めに、爪を切つておくるのもひとつ
の方策。虫刺されバツチを貼る
もおすすめです。