

日焼け止めの商品には、「紫外線吸収剤」と呼ばれる成分が配合されていることもある。ただ、まれに肌がチクチクした刺激を感じたり、アレルギー反応を起こしたりする可能性があるという。



花王の「ビオレ UV キッズピュアミルク」(想定価格900円前後)は、紫外線吸収剤を使用せず、親子で一緒に使うのに便利な商品と言える。

汗や水、砂に触れても落ちにくく、水場などでの外遊びの際にも活躍しそうだ。

体の変化見逃さない

体組成計をご存じですか。体重計のような見た目、筋肉や脂肪、骨といった体の構成組織の状況を推定し、数値で示してくれる。コロナ禍で運動不足の方は体調管理にぴったりだ。



「タニタ BC-316」(上 7,678円) はシンプ

ルなデザインでも機能は充実している。体脂肪率を0.1%単位で測定し、「やせ」～「肥満」まで5段階で判定する。内臓脂肪は「標準」「やや過剰」「過剰」の3段階での表示となる。体重を50g単位で量れるのも魅力だ。ダイエットに取り組む方には「パナソニック EW-FA24」(7,678円)がおすすめ。



液晶が二つの画面に分かれ、現在の体重と前回の測定値を表示し、体重の変化

が一目でわかる。300g以上減っていれば液晶画面にキラキラマークが光る機能も。4人までユーザ登録ができ、足を載せれば自動で識別される。

スマートフォンのアプリと連携する高機能商品が「タニタ RD-917L」(下 32,780円)。



体重、体脂肪率、筋肉量といった計測データは、スマホ上でグラフにして表示される。二つの周波数に加えて「4C法」と呼ばれる医学的分析法を利用し、体脂肪率や筋肉量を高い精度で導き出すことが可能だ。世界で初めて筋肉の質を量れることも売りにしており、筋繊維の割合から筋肉の質を点数化する。