

ムズムズを撃退する心強い味方！ 花粉症セルフケアアイテム Check!

外からのケア



花粉のホコリをガード  
パワーアップ

顔にフィットして顔周りにぴったり密着の  
やわらかいフードが花粉の侵入をカット。マ  
スクをしても通りにくいレンズが便利。  
フー・スアハイザー ウォッシュ ¥2,000/フ  
ードスプレーサーポート ¥1,200



トドマツ精液が花粉を  
コーティングするシート

トドマツの香り成分入りシートを  
花粉が舞い降りる前に、顔のまわりで  
使用する花粉ガード。効果は5〜6  
時間持続。セリアが 花粉ハイア  
ン40枚入り ¥980 (税別送料別)  
/エステール美容研究所

メイクの上からスプレーし  
花粉をブロック

顔中の皮脂が乾燥防止効果により、花  
粉やウイルスの付着を防ぎ、メイクの  
崩れを防いで、メイクの上からも使えます。イハ  
ダ アレルスターンEX 100g ¥1,400  
/美生堂化粧品 花粉対策要



MEIJO'S COMMENT

（シメツや目のかゆみは、アレル  
ギーによる肌の乾燥も原因です。IH  
ADAのスプレーは乾燥を防ぎなが  
ら、保湿成分が配合されているので、  
ムズムズやかゆみが軽減します。

教えてくれたのは  
水井真穂子さん  
花粉症歴 32年

トドマツビューティ アロハイザー  
専業主婦「花粉症対策の強い味  
方」(美生堂インターフェース)



花粉の害から肌を守る  
（目）抗アレルギー

花粉やPM2.5による目の刺激  
を予防し、バリア機能をサポート。  
ディセンシア アヤナス  
セイストバリア ミスト 50mL  
¥2,500/ディセンシア 花粉  
対策センター 1月21日発売

花粉ブロック機能追加で  
肌トラブルを防いでスキンケア

やらせがちな肌リズムを整える  
とともに、大気汚染や花粉をブ  
ロックする機能を追加してミニ  
ューアル。N organicメイスイ  
スアロバランシングセラム 40mL  
¥1,800/ノゾク 1月12日発売



衣類の静電気を防ぐには、  
柔軟剤が役立つ

冬場はニットや綿素材の衣類が乾きやすい衣  
類が多いので、柔軟剤の使用で防げられます。  
植物由来の柔軟剤成分で、なめらかに整える柔軟剤。  
SHIRO サボン フォアブロッカーソープ 500mL  
¥2,500/ノゾク アスターサポート

症状が出てから、  
さっと使えるレメディ

チョロップムルチマックスなど、5種の  
ポリファクターが入って、シニアやスト  
レス、緊張の緩和に活用できるレメディ。  
ポリファクターレメディ 20mL ¥2,400  
/ベネッセライフサイエンス



乳酸菌飲料で  
日々の体調管理を  
サポート

乳酸菌飲料は腸内環境の  
改善に役立つ。日々の体  
調管理に最適な乳酸菌飲料。  
ボディメンテ ドリンク  
500mL ¥134/大塚製薬



ASAHI'S COMMENT

花粉は目からの花粉症を防止し、鼻を  
もサポート。ヨーグルトが喉に潤いを与え、  
ヤクルトを喉に塗ります。ほかに、本  
質的免疫増進のイソフラボン成分のササ  
ン抽出液。アレルギー反応を抑え、鼻  
の粘膜を保護する効果があります。ほ  
かに、シメツや目のかゆみも軽減する  
効果があります。

リンネル編集部W  
花粉症歴5年

ヘルシアの効果を  
実感し、健康意識  
が向上。近年は花  
粉症の発生に気付き、

MEIJO'S COMMENT

食生活では、積極的に乳酸菌をとるようにしています。  
ボディメンテは、花粉が鼻や目に入るのを防いでくれるので、  
花粉症の対策として活用しています。花粉の対策として、  
水分をしっかりと摂ることも大切です。

教えてくれたのは  
アサイアサさん 花粉症歴  
32年

編集・ライナー、美生堂の代表取締役「ホ  
ンズ・アロハイザー」を愛用。花粉症に詳しい。

KARUJIMA'S COMMENT

花粉症の症状ですが、鼻  
に花粉が当たると、鼻  
に刺さる感じがして、痛  
い感じがします。中  
学時代の頃から花粉症  
を患っており、30代前半  
から、発症がひどくな  
りました。アレルギーの  
検査を受けて、花粉症  
の診断が確定しました。

教えてくれたのは  
杉原陽子さん 花粉症歴31年

スキンケアは、保湿は必須。ア  
ロハイザーやシメツが効果的。中  
学時代の頃から花粉症。  
アレルギーの検査も受けて



乳酸菌タブレット  
じゃばらで美味しく

【内から】必ずに似た独特の風味があるか  
んまつで、アレルギー抑制効果のある  
「ケルマリン」という成分が豊富。じゃば  
ら果汁 300mL ¥2,200/じゃばら果汁  
山 90%乳酸菌配合のロンダセラーのサブ  
リメント。ノアロ タブレット30錠入り  
¥2,000/キリンホールディングス

内からの  
ケア

教えてくれたのは  
杉原陽子さん 花粉症歴31年

スキンケアは、保湿は必須。ア  
ロハイザーやシメツが効果的。中  
学時代の頃から花粉症。  
アレルギーの検査も受けて