



お悩みヘア  
7位

## 切れたり、からまったり 髪がもつれる

ブラッシングのたびに  
髪がひっかかって切れちゃう人!  
面倒だからって、  
無理に引っぱっちゃいけませんよ〜

ブラッシングは

やさしくね♡

スタイリングで解決!

ローションでうるおいをプラスしてから  
ブラッシングするとスムーズ

## 少し湿らせてからブラッシング

乾いた髪にブラシを入れるともつれやすい。スプレーなどで軽く  
湿らせると、ブラシのすべりがぐんとスムーズになります。

水分とオイルをバランスよく含んだブラッシングローション  
はオススメ。「粗い目のくしを使うともつれにくくスムーズ」  
(大野さん)。豚毛などやわらかくてコシがあるものがベター

## ブラッシングのpoint!

「ブラッシングのときに、根元から毛先にむかってブラシを入  
れている人をよく見かけますがこれは絶対やめて。途中にもつれ  
があった場合、切れ毛の原因になります。髪の間あたりを手  
で持って、毛先から徐々にとかすのが正解。くしは、もつれほ  
どき用に粗い目のものを持っていると◎」(大野さん)

### 必ず毛先から ブラッシング

髪の間を持ち、くし  
でもつれを小さくには  
どきながらブラッシン  
グしていく。徐々に中  
間、根元と上がってい  
き、最後は根元からど  
っととかす。



①髪表面をコートして摩擦から髪をブロック。ゼロ  
ブリッツ クイックフィックス 100ml 1,260円/ジャン  
パール ②トリートメント効果も高いスプレータイ  
プ。スティープノル コレクション グロススプレー  
(スムーズ&シャイニー) 130g 1,575円/コーセー

③保湿性オイル配合で、まとまりにくい髪も落ちつく。  
ロレアル パリ エルセーヴ リス インテンス オイルエ  
ッセンス 100ml 1,050円/ロレアル パリ ④ヒート  
ケア成分がドライヤーの熱から髪を守る。サラ スタ  
イリングブローウォーターR 160ml 735円/カネボウ化

粧品 ⑤使いつづけると髪のハリ・コシがUPする。  
果も! モップ ヘアデタングラー 250ml 1,890円  
ナンバースリー ⑥からみを減らし、核毛や切れ毛  
でにくい状態を作るローション。タイムレス ヘア  
ア カツ 200ml 2,100円/クレアトゥール・ウチノ

タンクトップ 3,990円/セシルマ  
クビー渋谷109店 ネックレス 1,  
680円/JAYRO white

サラつや髪になる!!

# お悩みヘア

撮影/KOZAI(モデル、浦津順敬(精神科)ヘア&メイク/森章代(マスキュラン)スタイリング/山本あきこ モデル/今井りかイラスト/齊田直世  
取材協力/ZACC trois(☎03-5772-7725)、クレートール・ウチノOmotesando(☎03-3486-8182)  
●取材店リストは238ページにあります。

目標は  
りかちゃんの  
サラつや髪!



**\* レシピ提供してくれたのは... \***

<b>P&amp;G</b> エクスターナル リレーションズ 北森敦子さん	<b>花王</b> ヘアケア美容 センター 杉野久実さん	<b>クレートール・ウチノ</b> 代表 内野邦彦さん	<b>ZACC trois</b> 唐渡三恵さん	<b>ZACC trois店長</b> 大野喜郎さん
--	---------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------	-------------------------------

数多くの人気ヘアケアブランドを抱えるP&Gのヘア専門研究員。目からウロコの回答をたくさん教えていただきました。

ヘアケアに関するあらゆる調査&研究のスペシャリスト。ご自身の髪を実験台にして、新製品の研究を重ねているとのこと。

女優やタレントからも信頼が厚いヘアサロン「クレートール・ウチノ」代表。豊富な知識と経験に基づいたヘアケア法に定評が。

ZACC唯一のヘアケア専門のスペシャリストとして活躍中。ご本人の髪もお悩み知らずのさらさらなのでもって説得力あり!

的確なアドバイスと気さくなキャラで人気のtroisの店長。今回は、ZACCならではの即効スタイリング法を教えてくださいました!

## スタイリング前のプレケアが鍵

ストレートにしる、巻き髪にしる、スタイリング前の髪の状態が仕上がりを左右します。まずは髪を整えることからスタート!



スタイリングで解決!

注目

空気中の水分粒子をつかまえる!

エアモイストチャージ成分がバサつきを察知して、空気中から必要な水分を補給。水分ヘアパック エアモイストチャージ 130g オープン価格/エフティ資生堂

解決

洗い流さないトリートメントをスタイリング前に必ずつけて!

「最近人気のアウトバストリートメントは夜寝る前だけでなくスタイリング前の髪のコディションを整えるのにも有効です」(内野さん)。さらっと髪になじむテクスチャーがベター。



シフォンキャミソール 7,245円/ピンキーガールズ新宿マイシティ店 ネックレス 1,575円/L.CHANCE渋谷109店

髪にやさしいラベンダー配合

毛髪スームス成分であるオーガニックラベンダー配合で、髪をいたわりながらケア。ライトエレメント スムージング フルイド 100ml 2,940円/アヴェダ

ケアが楽しくなる♡ぶるぶるジェリー

手でくずしながら使う新感覚のケアジェリー。しっとり軽やかな髪に整えてくれる。マジェリ シェイクチャーゼジェリー 110g 1,050円/資生堂

毛先までしっとり!の優秀オイル

オイルが髪の質感を落ちつかせ、まとまりやすい状態に。ロレアル パリ エクセランス スムース コントロール ヘアセラム 100ml 2,100円/ロレアル パリ

カラーヘアに効果的なヘアオイル

特にカラーリングで傷んだ髪に有効な成分を配合。色持ちもぐんとUP。プロマスター カラーケア アウトバストリートメント Tr シャイニー 50ml 1,890円/ホーユー

グロスアップ効果で上品なツヤ髪に

クリーミーなエッセンスが髪のおままですばやく浸透し、つるつるの髪に。クローチエ スーパーヘアエッセンスN(かたい髪用) 120g 1,260円/カネボウ化粧品

注目

### 巻き髪

巻いた後にドライワックスで水分補給

「アイロンで巻いた後、特にバサバサが気になる部分にワックスでツヤをプラス。巻きすぎたときはミルクでほぐすのも◎」(大野さん)

アイロンは毛先に絶対あてない

毛先に直にアイロンをあててしまうと、熱でバサつきがち。毛先は指で持ち、根元~中間あたりを中心に巻くようにすると◎。



2 ドライワックスで少しだけ水分を

バサバサだかといって水分を与えすぎるとくずれの原因に。かためのドライワックスでほんの少しだけ水分を補ってあげて。

ホススメ!

プロテック ヘアショックワックス 80g 997円/井田ラボラトリーズ

### ウェーブ

少し濡った髪にミストでうるおいを閉じ込めて

「ウェーブを出しやすくするために若干干らせて、ウェーブを壊すことなく水分を補充できるミストタイプでスタイリング」(大野さん)

毛束を作り、毛先を避けてドライ

指でねじって毛束を作り、ストレートと同様に毛先を避けてドライヤーをあてる。ねじったまま数秒冷まし、ウェーブを定着させて。



2 ミストをつけて、よくもみこむ

ウェーブの細部にもムラなく届くミストタイプで、髪にしっかり水分を浸透させる。その後、両手でもみこむようにしてなじませる。

ホススメ!

プラスN スタイリング ホールディング ミスト 90ml 1,785円/ZACC

### ストレート

中間~毛先にヘアミルクを+

「全体になじみやすいミルク状のものが◎。根元までつけてしまうとトップがベタンとなるので注意して!」(大野さん)

必ず根元からドライ

中間~毛先を避けて、根元中心にドライ。毛先はバサつきやすいので、水分が飛ばないように絶対ドライヤーは直あてないで。



2 中間~毛先だけにミルクをのぼす

なじみのいいミルク状スタイリング剤でストレートを固定し、しっかりうるおい補給。根元につけるとベタンコの原因になるのでX。

ホススメ!

ラミネイツ シェイパー スムージング グルマー 79g 1,417円/ウエラジャパン



スタイルごとに最適なスタイリング剤でうまく水分量を調整してね



# 水分&油分をコントロール

同じゴワゴワでも湿気が原因のものと、本来の髪質が原因のものがあります。湿気→水分調整、髪質→油分+が効果的!

お悩みヘア

2位

# ゴワゴワ でまとまらな~い

広がってまとまらない! 手触りが悪い!  
湿気の多い夏は  
かなり手こずってしまうみたい。

## 湿気ゴワゴワ

こんなコはこのタイプ!

\*雨の日は必ず髪がゴワつく

\*髪が乾燥している

**水分調整機能のあるアイテムで  
湿気を撃退!**

「傷んだスカスカの髪は雨の日になると水分を吸いやすくバサつきます!」(杉野さん)。湿気に強いタイプのヘアケア剤&スタイリング剤を使ってみて。

**湿気による悩みを  
シャットアウト**

広がり、うねり、まとまりにくさに複合的に対応。サロン後のサラサラヘアに。ケラノブ サロンワーク ヘアトリートメント 250g 1,890円/井田両国堂



**フローラルの香り  
でさわやか**

ポリウムダウン、湿気ガードの高成分がダブルで働きゴワゴワを解消。雨の日も癒されるフローラルの香り。プロカリテ 2 AHスプレー 80g 609円/ウテナ



注目

**雨の日もしなやか  
ヘアをキープ**

湿気によるスタイルのくずれを防ぎながら、髪に動きもつけられる優秀スタイリング剤。ヴィダルサスーン フォームシルク スプレー 194ml オープン価格/P&G



注目

**湿気を閉じ込めて  
軽やかに**

スタイリングの仕上げにスプレーするだけで、雨の日でもくずれ知らずのヘアに。アミーチェ 湿気&UVカットスプレー(かる〜くキープ) 180g オープン価格/エフティ資生堂



**なめらかクリーム  
が髪に浸透**

うるおいキャッチ成分が必要な水分だけをとりこみ湿気を撃退。アミノ酸がダメージケアも。サラ ダメージケアクリーム 120g 840円/カネボウ化粧品



## 髪質ゴワゴワ

こんなコはこのタイプ!

\*昔から髪がかたい

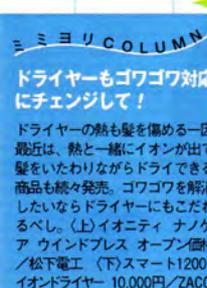
\*湿気のない日でもゴワつく

**髪をやわらかくする  
ヘアオイルでしっとり♥**

生まれつきの髪質だからとあきらめるのは早い! 柔軟性を与えてくれるオイルタイプならゴワつきも解消。また、「かたい髪は吸水性が高いので湿気にも注意が必要!」(内野さん)

**うっとりするような  
しっとり髪に**

乾いた髪に少量ずつつける。ツヤツヤに! アイロンやドライヤーの前になじませ、熱ダメージのケアにも。セラビンドオイル 80ml 1,575円/資生堂



**スタイリング剤に  
1滴加えるだけ!**

いつも使っているスタイリング剤に1滴混ぜるだけ! の簡単ケア。モップ グリスティン シャインドロップ 50ml 1,890円/シュウエイトレーディング



**マッサージしながら  
ゴワつき解消**

スカルプをきたえ髪をやわらかくするオイル。タバコ臭などの吸着も防ぐ効果あり。ディセ エナジーオイルトリートメント 150ml 2,835円/アルビオン



**おやすみ前の  
オイルケア**

ゴワつき髪を、眠っている間にうるうるツヤツヤに。フローラルフルーティの香りも心地いい。マジェリ スーパーナイトオイル 100ml 1,050円/資生堂



**ボディオイルを  
髪に使う裏ワザ**

植物成分配合のボディオイルは、髪に使ってもOK。髪専用よりさらっとした使い心地。ビューティファイング コンポジション 50ml 3,360円/アヴェダ



**ピワ抽出オイルが  
髪をなめらかに**

ピワ葉エキスやスクワランがゴワつきをおさえ、ツヤとなめらかさをプラス。扱いやすい髪に整える。B:O CE プライアントサブリ 75ml 2,100円/モルトヘーネ



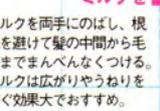
# 髪の乾かし方に秘訣が!

実は、スタイリングだけでなく髪の乾かし方もとっても重要! とにかく内側や根元をしっかりと乾かすと、髪がばらけてサラサラに!

**上手に熱を移動させながらドライ。  
最後にヘアミルクでしっとり**

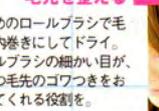
「上手に髪を乾かしながらブローすれば、ゴワつきが一気に解消! ブラシを使い分け、ドライヤーの熱をゆっくりに毛先に移動させるのがコツです!」(唐渡さん)

全体にのびのびい  
ミルクを



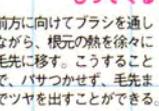
1 ミルクを両手にのびし、根元を避けて髪の間から毛先までまんべんなくつける。ミルクは広がりやうねりを防ぐ効果大です。

ロールブラシで  
毛先を整える



2 大きめのロールブラシで毛先を内巻きにしてドライ。ロールブラシの細かい目が、目立つ毛先のゴワつきをおさえてくれる役割。

根元の熱を毛先に  
もってくる



1 前方に向けてブラシを通しながら、根元の熱を徐々に毛先に移す。こうすることで、バサつかず、毛先までツヤを出すことができる。



触れるのが  
楽しくなる♥  
自慢のしっとりヘア

(右から) プラスNスタイリング エッセンシャルミルク 90ml 2,100円/ZACC  
サラ ヘア美容液 うる髪 70ml 1,050円/カネボウ化粧品 スティープンノル  
コレクション スーパーストレート ミルク 150g 1,575円/コーセー

シフォンキャミソール 7,245円/  
ピンキーガールズ新宿マイシティ  
店 ネットレス 2,625円/CHAN  
CE渋谷109店 ヘアトップ/私物