

新・お嫁に
行ける
料理

料理特集

GINGER

Cover Woman

香里奈

初登場!!

二宮和也

これが僕なりの、
家族・恋愛・人生論

真実の美髪ヘアケア

本当に頼りになる
美容液博覧会

冷えてる女は太る! そしてやせにくい!

代謝BODY
ダイエット

体の外から内から温めて
脂肪がたまらない体质になる方法とは?

大人スタイルに不可欠なNEWベーシックって?

今こそを目指せ!
「スタイルのある女」

秋がはじまる!
「超基本10大服」

「小さめテーラード」進化系白シャツ ニットポンチョ
「ふんわりスカート」辛口タイトスカート 万能キャメルニット
細身タックパンツ ツイード風ニットJK …etc.

ヒント&iformを多元中継!!

速報! 売れてる秋服
傾向と対策

11
November
2010
620yen
GENTOSHA

イケてるおよばれコーデを研究!
結婚式、何着てく?

そろそろ、流行にしがみつかない生き方

秋・自分スタイル

秋の服と小物で作るトレンドMIXスタイルのイメージ&ヒントがてんこもり。
自分を生かす流行おしゃれ術を見方につける

頭皮の仕組みって?

「毛髪は、頭皮の角化細胞が変化してできたもの。だから、頭皮そのものが健康な状態でないと、いい髪は生まれないんです。まずは頭皮の仕組みをきちんと理解し、正しいお手入れを」(ウォブクリニック中目黒 高瀬先生)。新しい髪が生み出されるのは、頭皮の毛穴の中にある「毛球」。ここへいかに栄養が届けられるかが、半年後、1年後の美髪の大きなカギに。

中央の毛乳頭の周囲に、毛母細胞とメラニン色素を作るメラノサイトが存在。毛母細胞が分裂して髪が作られるときに、メラノサイトからメラニン色素が受け渡され、黒髪になるというしくみ。(資料提供/花王)

毛球の拡大図



バルジ領域

毛根幹細胞を発生させる
育毛の新たな力

2001年に発見された、毛髪育成に関わる新しい領域。毛穴の上部エリアを指し、ここに存在する「毛根幹細胞」が髪を生む毛母細胞のもととなることがわかっています。

真実のケア法を伺ったのは…

Twiggy オーナー・ヘア stylist



多くの著名人から支持を集め、女性として美しく生きるすべてを幅広い分野で提案する“女職人”。www.twiggy.co.jp

ウォブクリニック中目黒 病院長



最先端の美容医療に精通。現代女性の髪や頭皮に着目したヘアケア「アンブルール ブレミアムフィット」を9月に発売、話題に。

花王 総合美容技術研究所



髪の研究一筋のベテラン。髪の構造や髪質の秘密、美髪を育てるお手入れなど幅広い知識を持ち、わかりやすい言葉で解説。

クリエイターウチノ オーナー



「美しいヘアスタイルのため、髪を根本から健康に」をコンセプトに、独自のヘアエステを開設。製品の開発も。www.createur-u.co.jp

皮脂腺

髪のツヤのもとになるものの、皮脂の酸化には注意が必要

頭皮は、体中の皮膚の中で最も皮脂分泌が盛んな部分。分泌された皮脂を放っておくと、頭皮の常在菌や細菌により変質し、かゆみや赤み、フケのもとになるので注意が必要。

毛球

新しい髪を育てる製造工場

髪の根元にあたる、ふくらんだ部分。中心にある「毛乳頭」が髪の毛を作る指令を出すと、周囲の毛母細胞が分裂し、髪となって成長します。分裂にはバランスのよい栄養が必要に。

毛細血管

毛球に髪の栄養を運ぶ生命線

毛母細胞が分裂して髪を生み育てるのに必要な栄養を運ぶのが、頭皮の毛細血管。食べ物から栄養を取り入れるだけでなく、頭皮の血行を促し、よい状態を保つことが大切に。

シャンプーやコンディショナーで日々お手入れしているものの、実はよくわからないのが「本当に効果のある」ヘアケア法。そこで、ツヤとコシのある美髪を手に入れる方法を、GINGERが各方面に徹底取材! 浮かび上がってきました、これまでの常識を覆すスキンケア発想の美髪ケアをお届けします。

Photographs by Mizuho Takamura Illustration by Tomoko Hanamoto [P210~211], Rie Kikuchi (Softdesign) [P212~P218]
Text by Mari Otsuka

キューティクルの神秘を知る!

「頭皮から生まれた髪は、『キューティクル』『コルテックス』『メデュラ』という3層構造になっています。なかでも重要なのは、最も表面にあるキューティクル。ここで光を反射して美しいツヤを作ったり、まとまりをよくし、内部の成分の流出を防いだりといった、美髪のカギとなる役割を果たします」(花王 杉野さん)。髪はすでに死んだ細胞であるだけに、一度傷むと再生ができないので、大切に扱うことが必要。

キューティクル

髪のツヤを生み、手触りやまとまりのよさにも関与

うろこ状のものが4~10枚重なった、髪の内部組織を守る細胞。うろこ1枚1枚の表面には脂質成分「MEA」があり、髪のツヤや手触り、まとまり感を左右しています。

コルテックス

髪の太さやコシ、ツヤの強弱を決める

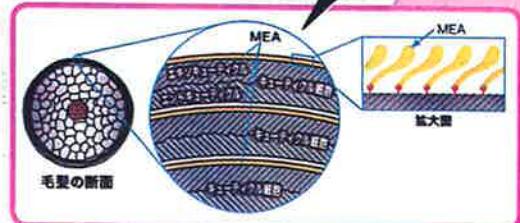
髪の85~90%を占める部分で、タンパク質が主成分。この部分の量には個人差があり、それが髪の形状や太さ、コシの強さに影響しています。メラニンの量により髪の色も決定。

メデュラ

色の鮮やかさを左右する髪の芯

髪の中心部にある、柔らかいタンパク質。さまざまな刺激により空洞ができやすいのが特徴。この部分に空洞が増えると外から透過する光が散乱し、髪が白っぽく色褪せて見えます。

キューティクルの表面を覆うMEAには、髪表面の摩擦を減らしたり、まとまりやすくしたりという働きがあります。ただし、1回のカラーリングで約80%が失われるという、もうけい性質が。(資料提供:花王)



今のヘアケアは卒業!! スキンケアと同じ発想でケアを変えれば、美髪が生まれる!

眞実の美髪

で美髪再生の真実

真実

1

今ある髪をケアすることも大切だけれど、
本当の意味での美髪ケアとは、これから生まれる髪に
栄養をたっぷり注ぎこみ、健康な毛髪が誕生しやすい
頭皮環境を整えることがあります。地道に続ければ、
半年後、1年後の髪に確実に差が出ます！

シャンプーは 頭皮のためにする！

STEP1

まずはブラッシングで
毛穴の汚れを浮かせ、
血行を促進させる

「シャンプー前に、髪を根元から起こすようにブラッシングすると、毛穴に詰まった皮脂や汚れが浮き上がり、血行促進効果も得られます」（松浦さん）。力を入れず、襟足から頭頂部に向けて全体を軽く1～2分程度ブラッシングすれば十分です。このとき使うブラシは、クッション性があり、毛先が丸くなっていて頭皮に刺激を与えすぎないものを選んで。



竹材使用。ピンの部分が木製なので静電気が発生しにくい。ウッドピン ヘアブラン ¥1,575／ザ・ボディショップ／スパで使用している頭皮用ブラシをホームケア用にアレンジ。細い毛先はコシがあるのに柔らかく、頭皮を傷つけることなくマッサージできる。ラ・カスタ ヘッドスパブラシ ¥3,150／バシフィック プロダクト／マイナスイオンを放熱する天然鉱石を配合。ブラシ部分はゴム製なので、頭皮ケアエッセンスをつけるときにも使える。マベママイナスイオン ソフトスカルプブラシ ¥1,050／シャンティ／人気のビッグサイズブラシ。クッション性があり、頭皮をたたくようにマッサージすると気持ちいい。パドル ブラシ ¥2,520／アヴェダ



- 1 頭皮が硬く、動かなくなっている？
スムーズに髪を梳く感覚がない。髪を梳くのに力がいる。頭皮が硬い。頭皮の血流が悪くなる。頭皮の皮脂や汗を出さない。髪を洗うのが面倒。頭皮が硬い。頭皮が弱い。
- 2 トップが常にしつぶれていない？
頭皮の皮脂が過剰に分泌され、頭皮が脂っぽい。頭皮が脂っぽい。頭皮が弱い。
- 3 パーマやカーラーをしたときにヒリヒリしたことがない？
頭皮が過度に乾燥して頭皮が硬くなる。頭皮が硬い。頭皮が弱い。

1年後の
美髪を育てる!!

“頭皮力”強化ケア



頭皮の汚れを落とし、潤いのバランスを整えて、美髪の育成環境を作る

今回、お話を伺った4人が揃って強調したのが「シャンプーは毛髪を洗うものではなく、頭皮を洗い、健やかな状態に整えるためのもの」という事実。「頭皮に皮脂や、不要物が付着していると、育毛環境を妨げます。まず汚れを落とすことを心掛けて。でも1~2日に1回で十分です」というTwiggyの松浦さんに、正しい洗い方を教えていただきました。

STEP 2

地肌をマッサージする ように2~3分は洗う

大切なのは、シャンプー選び。洗浄力の強すぎるものだと逆に抜け毛や損傷の原因を招くので「シャンプーは頭皮のためにするもの」という考え方に基づき、発想を転換。余分なものが入らず必要な栄養素を含んだもので頭皮をマッサージするように洗髪後、2~3分「シャンプーパック」。すると汚れ落とし、血行促進、栄養補給もできて頭皮もすっきり、髪のきしみもなくなります。



指の腹で頭皮全体を優しくマッサージ

指の腹全体を使って、頭皮を優しくマッサージするように洗う。特に洗う順番のルールはない。2分程度かけて全体をマッサージして。

髪と頭皮全体にシャンプーをなじませる

軽く泡立てたシャンプーを、頭皮と髪全体になじむように広げる。全体に行き渡らせないと、摩擦で切れ毛になりやすいので注意。

予洗いを十分にして手のひらで軽く泡立てて

髪と頭皮を十分お湯で洗ってから、手のひらに適量のシャンプーをとる。ぬるま湯を、薄めるような感覚で少しづつ含ませ軽く泡立てて。



タオルドライはこすらず、押さえる

タオルで髪をはさむようにして、手で軽く押さえて水分を吸収させる。頭皮は上からタオルをあて、指の腹で優しく水分をとどめます。



頭頂部から泡が立たなくなるまですすぐ

シャワーを頭頂部からあて、泡が残らないようよくすすぐ。指の腹で頭皮をマッサージしながらすすぎ、ぬるつきがなくなったらOK。



疲れている部分は念入りにマッサージ

神経を使った日は左の襟足、目が疲れている日はこめかみ、頭を使った日は前頭部を入念にマッサージすると、疲れがスッキリ。

週1回、ブラッシングの代わりに 頭皮クレンジングを

日中、頭皮を触ると脂っぽいと感じる人は、皮脂分泌が過剰なサイン。皮脂を浮かせて落とす、頭皮用のクレンジング料を取り入れるのがおすすめです。使うのは週1~2回でOK。ぬらす前の頭皮にマッサージするようになじませて、よくすすいでからシャンプーするのが基本の使い方。



真実

2

顔の肌と同じように 頭皮も保湿!

汚れを取り去った清潔な頭皮に
潤いと栄養成分を浸透させる

「パーマやカラーリング、紫外線の影響で、頭皮が乾燥している人が増えています。皮脂でベタついていても、水分は不足していることが多いので要注意」(松浦さん)。シャンプー後は保湿成分の入った頭皮ケアエッセンスがマスト。顔の肌に化粧水や美容液をつけるのと同じ感覚で、頭皮もしっかりと保湿を!

6 ストレスや血行不良による薄毛をケア。ラビエステGL ヘアリフレッシュ [医薬部外品] 150ml ¥3,885 / アイビー化粧品 7 スッキリした清涼感。皮脂詰まりを防ぐ効果も。スティーブンノル コレクション スカルプ エッセンス [医薬部外品] 150ml ¥2,940 / コーセー



植物由来成分が頭皮を保護し、シャクヤク根エキスなどの生薬が栄養を与える。Twi-ggy your sanctuary HAIR ESSENS 50ml ¥4,200 / ツイギー 5 柔らかいフローラルの香りで、頭皮においを軽減する効果も。モエモエビタドロップ 60ml ¥5,250 / モルトベーネ

インバスタイルの頭皮マッサージ剤もあり

洗い流しタイプの頭皮ケアエッセンスを使えば、湯船につかって、顔にパックでもしながらゆっくり&効率的に頭皮ケアが可能。シャンプー後、髪の水気を切って頭皮になじませ、指の腹や専用マッサージャーで3分ほどマッサージしてからすすぎます。髪の指通りをよくする効果もあるので、コンディショナーいらざなものも手軽です。

〈右から〉頭皮をしっかりとつかむマッサージャーで心地よく血行促進。セグレタ 地肌コンディショナー 200ml オープン価格、同 地肌マッサージャー オープン価格、ともに花王 保湿成分や植物成分をふんだんに配合。サロンドコア スパミルク 150ml ¥1,260 / モルトベーネ、髪の補修効果もあるタイプ。髪になじませたあと、地肌をマッサージして5分おいてからすすぐ。リチャージトリートメント a 250g ¥3,675 / ディシラ



1 リナセント ヘッドスキンケア セラム 100ml
¥5,040 / 資生堂プロフェッショナル 2 ジョシマスター オーガニック ディープスキャルプ フォリクルトリートメント & ボリューマイザー 59ml ¥3,780 / スタイラ 3 エイチ アンド エス ヘッド スパ エッセンス [医薬部外品] 200ml ¥1,280 (編集部調べ) / P&G



襟足から頭頂部に
向けてマッサージ



頭頂部から放射状に
なじませる

襟足に指の腹全体をあて、ジグザグと動かしながら頭頂部に向けてマッサージ。続けて耳の後ろ、額の順に同様にマッサージする。



美髪
トリビア

頭頂部の“三角州”は女性ホルモンゾーン?!

「こめかみのラインより頭頂部の“三角州”的範囲は、女性ホルモンの影響が強いゾーン。だから、加齢によって女性ホルモンの分泌が減ると、頭頂部の毛が薄くなりやすいのです」(松浦さん)。日中も気付いたときにマッサージしたり、すぎは常に頭頂部から行って脂っぽさを残さないなど、血行を促しつつ不要物をためないケアを心掛けて。

真実
3

髪質は食環境が如実に出る!

タンパク質はマスト。さらに悩みに合わせた成分を摂取

「毛細血管から毛乳頭に運ばれる栄養は、食事でしか摂ることができません。栄養バランスが悪いと、髪が細く、薄く、弱くなるのは確実」(高瀬先生)。髪はほとんどがタンパク質でできているので、肉や魚、豆類などでタンパク質を十分摂ることは基本。さらに、悩みに合わせて摂るべき栄養素を教えていただいたので、参考に!

抜け毛予防

魚介類



魚介類に含まれるセレンium（セレンとも呼ばれる）という成分には、毛根環境を正常に保ち、抜け毛を予防する効果があるといわれています。ほかににんにくや玄米、レバー、玉ねぎなどにも多く含まれている成分です。

育毛促進

海藻類



ワカメや昆布などの海藻に含まれるヨードという成分が、新陳代謝を活発にし、毛髪の発育を促すといわれています。ほかにもビタミン類やむくみを解消するカリウムなど、美容に効果的な成分が豊富に含まれているので積極的に摂って。

白髪予防

ゴマ



ビタミンEやB群、銅、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、セサミンなど、とにかく栄養成分が豊富。これらの栄養素が、白髪の原因である、髪の色素を作るチロシナーゼという酵素の減少を防ぐといわれています。すって摂ると吸収UP。

白髪はメラノサイトの働きの低下が原因

30代で気になり始める白髪。「白髪になるのは、毛母細胞と隣り合うメラノサイトの働きが低下して、メラニン色素が毛母細胞に受け渡されなくなるため。加齢ばかりでなくストレスや遺伝も影響するといわれます」(杉野さん) 資料提供／花王



これはNG!!

✓脂っぽいもの ✓タバコ ✓辛いもの・コーヒー ✓肉抜きダイエット

髪のために作られたサプリメントに注目!!

頭皮ケアシャンプーなどが人気のスカルプDには、頭皮や毛髪にいい成分を集めて配合したサプリメントが。食事を改善しつつ、手っ取り早く美髪を手に入れたい人は取り入れて!



（右から）頭皮の健康に役立つオルニチン、髪に含まれるアミノ酸のシスチン配合。スカルプD サプリメント「IKU-MO」30粒 ¥8,800 血流を助けるヒハツエキス配合。ストレス頭皮に。同「B-HA TSU」30粒 ¥9,900 ともにアンファー

毛髪がびょんびょん
はねて元気に
なっています



←コンディショナー後、頭皮をやわらげるようさらにマッサージをして終了。



育毛を促すクロスファクターをマシンを使って送り込みます

細胞にダイレクトに届ける
クリニックならではの機器

→クレンジング後、シャンプー。生え際にも泡をのせるで髪の後退を防ぐ。その後は高圧ジェットで毛穴の奥まで洗浄します。

強力な水流で
目が覚める感じ~

生え際の泡かネイント

アル子の証言



ウォブクリニックで 頭皮力向上!

体験したのは

育毛GF(クロスファクター)導入
¥34,000 (90分)

「ジンジャーを見た」と予約すると、¥16,230に! (10月末まで)

ウォブクリニック中目黒

⑥東京都目黒区中目黒1-10-23 2F

☎ 0120-411-281

⑦11:00 ~ 20:00 ⑧木・日曜

「ジンジャーを見た」と予約すると、¥16,230に! (10月末まで)

演出ケアの真実

真実
1

いい髪を育てる頭皮ケアと並行して行いたいのが、すでにある髪にハリやツヤを補い、ダメージを最小限に食い止めるケア。

頭皮に触れさせず、髪だけに美容成分を吸着させるテクニックを覚えて！

ハリ・コシ強化は
インバストリートメントで！

なぜ“毛髪力”が失われるのか…

湿度と温度でキューティクルが緩み、芯まで浸透

パサついて傷んだ髪の修復は、「内側からのハリ・コシ」と「表面の輝き・ツヤ」の2段階に分けて取り組んで。ハリ・コシ強化はバスルームで行うトリートメントが担当。湿度も温度も高いバスルームだと、キューティクルが十分に開き、成分が浸透しやすいのです。



デイリーに使うコンディショナーは頭皮に負担をかけないものを

上のトリートメントは週1～2回の使用で十分。そのほかの日は、頭皮についても負担の少ないコンディショナーを使って。

(右から) エッセンシティ フラッシング エリクシア 200ml ¥2,625
シュワルツコフ プロフェッショナル ヘンケルジャパン パーツビーズ クリーンティー & フェンネルシードコンディショナー 350ml ¥1,680
ビース・インターナショナル リンレントリートメント コナツ&カメリア 550ml ¥1,943 ヒーバイ

- 1 カ月以内にカラー＆パークをくり返していない？
2 指通りを重視したくてトリートメントを残しそぎていない？
3 热を加えない自然乾燥がいい

カラーリングやパークをすると、キューティクルの表面にあるMEAという油分が失われ、ツヤが大幅に減少。内部の成分も抜け出しやすい状態に。入念なケアが必要です！

「ドライヤーは髪を傷める」と思っている人が多いかも。キューティクルが開いている、ぬれた状態で放置する方が乾燥に対して無防備で、よっぽどダメージを受けやすいのです。

イヴァンカで 健康毛に変身!

体験したのは

イヴァンカ天然トリートメント
¥15,750~(約120分)

イヴァンカ代官山

東京都渋谷区代官山町20-4

03-5459-0837 10:00 ~ 21:00 不定休

ワカメの髪は…

- ①くせ毛ではなくうねり
- ②頭頂部の皮膚が乾燥気味
- ③お手入れをサボりがちなわりには良好な髪



早速スコープで
頭皮の皮脂状態を見て、
毛髪診断をしてもらいます

少し皮脂が
たまらがち



まずはフレトリートメント

ホカホカ
してきます

これが
遠赤外線キャップ

だんだん髪が
重くなってくる
感じが…

シャンプーなのに
トリートメント効果も!

↑髪にシャンプーを塗り、ギュッと
頭を押さえつけるようにするだけ
で、しだいに頭があわわに!

次はトリートメント

→ケラチンやコラ
ーゲンなど髪を作
る成分をミックス
させた特製トリー
トメント

頭から
溌溼が…!
髪にトリートメントを塗り、
髪にトリートメントを塗り、
髪にトリートメントを塗り、

髪が軽く
感じます

Finish!

「自宅でのシャンプー法
まで教えていただき、
イヴァンカの髪に対する
熱い思いを感じました。
1万円以上もする
(!) 高級シャンプーや
贅沢な成分をふんだんに
使ったトリートメント。
年齢を追うごとに
必要になってくるの
では?と実感。燐で施
術されていた方もステ
キなママで髪は女に
とってやっぱり大切と
痛感」

アル子の証言



「出会って1年だけど、い
ちばん髪がきれいにし
なやかにまとまっている、
女っぽいがあるね~」

今ある髪を
美髪に見せる!

毛髪力

真実

2

ツヤと輝きは
流さない
トリートメントで!

スタイルや悩みに合わせてチョイス

「表面のツヤ・輝き」補強は、洗い流さないトリートメントが適役。ツヤを出すには表面のキューティクルをしっかりとコーティングする必要があるので、頭皮に極力つかないアイテムで行うのが安心なのです。「スキンケアの発想で、悩みに合ったものを選んで」(クリアトゥールウチノ 内野邦彦さん)



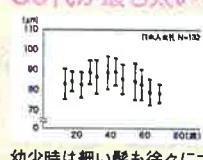
キューティクルを引き締める。ルネ フルトレール カラーケア ミスト 150ml ¥2,520 / アリミノ UVカット効果も。ステイブンノル コレクション カラーシャイニング エッセンス EX 120g ¥1,575 / コーセー レインフォレストラディアンス ディタングリング スプレー 250ml ¥1,680 / ザ・ボディショップ 柔らかいカラール。NU クレーム オレオカール 150g ¥3,150 / ケラスター シーバーカリー エンハンス ローション 200ml ¥2,520 / アヴェダ タンパク質配合。潤プレミアム 200ml ¥3,255 / クレアトゥール ウチノ表参道店 髪の芯まで浸透。ヘアメイカル スカルプ D スムース ミスト 180ml ¥1,960 / アンファー ツバキ オーターライフ 250ml オープン価格 / 資生堂 キューティクルを整える。ダメージレメディ シリーズ ディーリーリペア 99g ¥3,360 / アヴェダ

美髪
トリビア

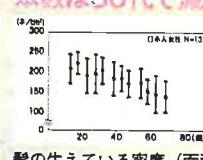
年齢によって髪質が変わっていく、その理由とは?

子供のころはふわふわの髪だった
のに、大人になるにつれ剛毛にな
ってきて……なんてこと、ありま
せんか? 「その理由は、さまざま
な要因により髪は徐々に太くなり、
ある年齢を境に細くなるから。平
均的には30代後半が最も太いよう
です」(杉野さん) 資料提供/花王

30代が最も太い



本数は30代で減



幼少時は細い髪も徐々に太
くなっていき、平均では30
代後半が太さのピークに。

髪の生えている密度(面積
当たりの本数)は、30代
ごろから減っていきます。

真実
3

ドライヤー使いが傷みの進行を止める!!

自然乾燥は危険!
適切な乾かし方で髪を守って

「ぬれた髪はキューティクルが柔らかく、中の成分が流出しやすい状態です」(杉野さん)。ドライヤーは髪を傷めると思われがちですが、それは間違ったあて方をしているから。正しくあてれば、キューティクルが整って髪を保護&ツヤが蘇る!! むしろ、ぬれている状態で刺激が加わる方が傷みます。

それでも傷んでいる髪には集中ケアを

何をしてもツヤやコシが蘇らないハイパーダメージへには、補修効果の高いインバス週中トリートメントがおすすめ。週2~3回を目安に取り入れると、すぐ違いに気付きます。

(右から) キャビア状のトリートメントとマスクを混ぜ合わせて使用。リッチなツヤが蘇る! CH クロノジスト クロノマスク 200g、クロノキャビア 50ml ¥18,900 / ケラスター ジュエル 傷んだ毛先を集中補修。パンテーン クリニケア 毛先までバサついて傷んだ髪用 ワンウォッシュトリートメント 15g×10本 ¥1,470 / P&G(10月9日発売)



1



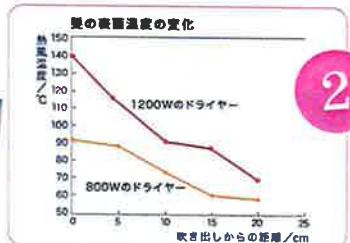
①温風は外側に
あてず内側に入れる

つい表面からあててしまいがちですが、ドライヤーを持つ反対の手で髪を根元から持ち上げ、そこに温風をあて、熱ではなく風で乾かすと◎。特に襟足は乾きにくいので、内側からしっかりと乾かして。

②髪から10cm離して
髪温度100°C以下をキープ

ドライヤーの熱で髪の表面温度が100°Cを超えると、変質して傷みます。ドライヤーのワット数にかかわらず、髪から10cm以上離せば100°C以下に。温風と冷風を切り替えながらあてるのもおすすめ。

2



(資料提供/花王)

3



③乾いた時点で
即ストップ!

完全に乾いたなと思ったら、その段階ですぐドライヤーを止めます。目安は、髪がサラサラとしてくるタイミング。乾いた髪にドライヤーをあて続けると、髪の温度が上がりキューティクルが傷みます。

美髪を損なう原因、
紫外線対策も抜かりなく

「肌老化の80%は紫外線によるものといわれていますが、髪も同じ。外出前にはUVカット、がこれからは常識です」(高瀬先生)。スタイリング剤の前に、全体になじませて。



《右から》タバコなど
のにおいも防ぐ。マシ
ュエアクアデュエナ
ジエ EX 120g ¥1,
050 (梅屋商店調べ)
資生堂 脱い保満ヘー
ルが髪を1本1本包み、
補修&保湿。シンセテ
ィックヘアプロテク
ター a 150ml ¥4,200
ディシラ

傷んだ毛先には
専用集中ケアを



《右から》リッチな潤
い感で、毛先がしっか
りまとまる。ルネフ
ルトレイル ニュートリ
ティップ セラム 30ml
¥3,890 アリミノ
クリームタイプ。アシ
エス カスタマイズ
トリートメント 強った
毛先用 100g オープン
価格 花王



→シャンプー後、ミネラルとセラミド、ケラチン配合のトリートメントを塗布。スチームをあて、トリートメントを髪の内部に入れ込みます。

アル子の証言



これで髪が
健康になるんですよ



カウンセリング後、
使うジュリーク製品をセレクト

体験したのは
ピューティアロマ
スペシャルオーガニクス
¥15,750 (150分)

AMATA

④ 東京都港区南青山6-4-14 INOX
AOYAMA 5F ☎ 03-3406-1700
⑤ 11:00 ~ 21:00, 10:00 ~ 19:00 (日曜、
祝日) ⑥ 火曜、第1・第3水曜

AMATAで
女髪を育てる!

「美髪で有名な美香さんがオーナーを務めるAMATA。ジュリークの製品を使った新メニューは7月に始まったばかり。好きな香りをかぎながらリラックスした雰囲気のなかで受けるコースは毛髪だけでなく、心までも女度を上げてくれました。デート前に通いたいサロンです！」



キム・テヒ

女優としての 髪への自信

世界でいちばん美髪の女性が多い国……おそらく、それは韓国！話題のテレビドラマ「アイリス」でヒロインとして活躍し、艶やかな黒髪を印象づけた女優のキム・テヒさんに、韓国女性の美髪の秘訣、自身の髪に対する意識を伺いました。

Photograph by Yasuhisa Kikuchi Styling by Kozue Onuma [KIND]
Hair by Hisakatsu Yamaguchi (ROND.) Make-up by Youn Mi,CHOI
Text by Mari Otsuka

キム・テヒ流 美髪ケア4つの捷

1 トリートメント は毎日欠かさない

2 日々髪に触れて、 適切なお手入れをプラス

3 なるべく 自然のままをキープ

4 髪への意識 を高める

コットンノースリーブ
ブラウス ¥29,400、
スパンコールショート
パンツ ¥42,000／とも
にモスキーノ チー
ブ&シック（エップ
エ・ジャパン）ブレ
スレット／スタイリスト
ト私物

Profile 名門ソウル大学校在学中にスカウトされ、モデルを経て2002年に女優デビュー。「天国の階段」(SBS)をはじめ、多くのドラマやCMで活躍。その愛くるしい笑顔は、日本でも人気急上昇中。

“女を演じるうえで、髪は大切な小道具”

「アイリス」で演じたヒロインの心境に合わせてロングヘアをバッサリと切った、今年30才を迎えるキム・テヒさん。フレッシュなボブの髪はツヤとコシにあふれ、丁寧にお手入れされている印象。「本来の髪質が、太くて丈夫なクセ毛。子供のころはコンプレックスでした。でも、ドライヤーや強い照明で髪を酷使するこの仕事を始めてから、丈夫でよかったと思うように」。「特別なことは何も」と言うものの、仕事で乾燥した髪をいたわるトリートメントは毎日欠かさず、特にパサつきを感じれば毛先用の美容液をプラスするなどのセルフケアにプロ意識の高さが。「韓国女性の美髪の秘訣？ そうですね…私自身もそうですが、カラーやパーマをあまりしないというのも大きいから。ひとりの女性として、常に最良の自分を演じるために、美髪は欠かせない小道具だと思っています」と言う彼女からは美のオーラが放たれています。

心境の変化を髪で表現した、
女優としての心意気

「アイリス」ではヒロインのチュ・スンヒを熱演。イ・ビョンホン演じる恋人が亡くなったという知らせを受け、自らのロングヘアを潔く切って失意の感情を表現しました。

