

見た目年齢は髪で決まる!
優しく洗つて、
直ちにうるおし、プラスで血行促進。
美髪作りの基本は、肌のお手入れと同じです

意外と
知らない!

シャンプーは頭頂部につけちゃダメ?
トリートメントは頭皮にも塗る?
シヤンプー

幼いころに覚えた自己流のヘアケアを、なんとなく続けていませんか? ここ数年、アウトバストリートメントの種類が増えたので、地肌にも塗れるトリートメント剤が登場したりと、ケア方法やアイテムの選択肢も変わってきてています。今一度、正しい方法を見直しちゃう。

ブラウス¥26,250(ナノ・ユニバース 船橋)
(Love Sam) ネックレス¥28,350
(アンブレーゼ オンラインストア)

撮影/寺田茉布(人物)、西原秀岳(静物) スタイリング/はやし美穂(人物)、高橋洋一(静物) ヘア&メイク/KOJI
モデル/塙本理絵 イラスト/きくちりえ(Soft design) デザイン/GRACE.inc

日本人の髪＆頭皮事情は、近年大きく変化！
だから、ケアにも見直しが必要です！

今どき頭皮はお疲れぎみ。
いたわり重視のケアを！

較写真でも明らかなように、同じ顔でも髪を美しく整えるだけではござしく見えます。『美しく整える』、というと、ブロー やスタイル ングを思い浮かべがちですが、むしろ大切なのは、毛根が育つ頭皮を健やかに保ち、髪そのものを土台から「はぐくむ」こと。なぜなら、現代女性の多くが、土台にダメージを抱えているからです。

たとえば髪の老化の若年化傾向。「ここ数年、若くして白髪に悩む女性が増えています。数年前までは少數だったのに、2010年の最新調査では、20代女性の16



まったく同じメーカーでも、髪が整うだけで、肌色が明るく、顔の輪郭もなんどなくシャープに見えるから不思議。視線が中央に集まり、顔の印象度が高まる効果もある

資料 / P&G

それだけに、ケアも頭皮事情に合わせた見直しが必要です。たとえばひと昔前は念入りなブランシングが推奨されていましたが、今の時代には不要だとクレアトウルウチノの内野邦彦さん。「毎日洗髪する今の人たちに、ブラッシングは必要ありません。むしろ、頭

**脹のケアと同様
過度な刺激は禁物です！**

子さん）。血行不良が続くと毛髪をはぐくむ栄養分が行き渡りにくくなるのはもちろんのこと、ダメージからの回復も悪くなります。また、全体的な傾向として、肌が過敏に傾いたり、アレルギー症状が増えていくように、頭皮状態も搖らぎやすい人が増えています。

皮を傷つけたり、切れ毛を増やしたりといった弊害のほうが大きいです。肌のケアと同様に、与えるべき減らしよ

うに、髪も状態に合わせて必要なケアを見極めていきましょう。たとえば乾燥が激しいときは、「頭皮にも保湿を」とアドバイスします。そこで、今どきの正しいケア法と、おすすめアイテムを、次ページから紹介します。

髪の若年老化、進行中!?

色素を作る力が落ちてしまう「白髪」も、構造にゆがみのある「うねり毛」も、老化現象のひとつ。さらに加齢とともに髪が細くなって皮脂分泌も減るので、傷みやすく、ケアしても効果が長続きしにくい髪質になっていく

加齢悩みがトップに!

20代	30代	40代
枝毛・切れ毛・ダメージ … 56%	うねり・くせ … 43%	白髪 … 64%
乾燥・パサつき・ツヤのなさ … 44%	白髪 … 39%	うねり・くせ … 37%
うねり・くせ … 39%	枝毛・切れ毛・ダメージ … 36%	乾燥・パサつき・ツヤのなさ … 29%
ボリュームがありすぎる … 21%	乾燥・パサつき・ツヤのなさ … 31%	枝毛・切れ毛・ダメージ … 26%
白髪 … 16%	薄毛・ハリ・コシのなさ … 18%	薄毛・ハリ・コシのなさ … 25%

*2010 BIG Books (n=200)



P&G
仁井春江



ラ・カスタ
表参道店
細川ひろ子



カキモトアームズ
銀座2丁目店
鈴木大志さん
同店チーフ。ケアアイテムにも詳しい。
●東京都中央区銀座2-4-6 銀座ベルビア館6F
www.kakimoto-arms.com



クレアトゥール
ウチノ代表
内野邦彦さん
ノンシリコンのヘアケア開発も手がける。●泰参道店 東京都渋谷区神宮前5-10-1 ジャイアル3F ●www.createurworld.co.jp

—毎日のヘアケアを見直して、美髪を手に入れる！

トリートメント 常識 vs 非常識

シャンプー・トリートメント

優しく洗う

丁寧な予洗いとすすぎが
美髪土壤をはぐくみます

髪の汚れは、お湯だけで8割は落ちる、と内野さん。「シャンプー前の予洗いを丁寧に行いましょう。ただ髪をぬらすのではなく、「地肌」にくまなくお湯を当てください。手のひらでお湯をためるようにして洗うと効果的です。予洗いをしっかりとすると、シャンプーの泡立ちもよくなり、ゴシゴシと力を入れなくても、毛根までキレイに汚れを落すことができます」

そしてトリートメントは、長めに放置することで浸透を高めます。「補修成分は、一度髪の中に浸透すると結合して内部にとどまる性質をもっているので、その後はしっかりとすいで大丈夫です。トリートメント剤が頭皮や首などに残らないよう、シャンプーと同じレベルで、念入りに洗い流してください」(細川さん)



地肌が過敏なときは…

ともにメンシリコン、低刺激性ながら、きめ細かな泡立ちできしません。左: クレアトゥールウチノタイムレスヘアエステ premium 洗 300g ¥3,150 右: ラ・カラストプロフェッショナル ヘアエステリーフDS 300ml ¥2,625

- 1 お湯で「予洗い」。特に地肌を念入りに
- 2 泡立ては、地肌の上ではなく髪で行う
- 3 トリートメントは完璧にすぐ

Shampoo 頭皮をいたわる はぐくみ系シャンプー

- ただ汚れを落とすだけでなく、
- 頭皮コンディションを健やかに保つための
- ケア成分入りシャンプーを選びましょう。



世界初の
エコサート認証
ブランド

繊細に泡立つ、自然由来の発泡剤を使用。コスメビオ認証も取得。メルヴィータザ・エッセンシャルズドライヘアシャンプー 200ml ¥1,890 (2月24日発売)

5 まろやかな海泥で
ベタつき汚れを
優しく吸着

海泥で汚れを吸着しつつ、オーガニックハーブで頭皮ケア。スッキリするのに優しい清潔感。石澤研究所アルジタル スキャルプシャンプー 250ml ¥2,415

4 人気の「プロシナジー」
から、頭皮ケア
シリーズが登場

ストレスが抜けるような心地よい清涼感で、頭が軽くなる。資生堂プロフェッショナルプロシナジー スカルプケアシャンプー 300ml ¥2,205 (編集部調べ)

3 週1回の
スペシャル
クレンジング

極小ビーズで汚れをオフ。シュワルツコフ プロフェッショナル BCクアヘア&スキャルプ プレシャンブービーリング 200g ¥1,890 (3月22日発売)

2 ハワイアン
ジンジャーで
コシ・ツヤある髪に

きめ細かく髪を包み込む、心地よい泡。洗い上がりのまとまりも◎。アリエルトルーディング ネイチャーズグートシャンプーアワープヒ 532ml ¥1,470

1 クリーミーな泡で
洗いながら
血行促進ケア

毛髪そのものをふっくらさせる独自成分で補修しながら、地肌もマッサージケア。花王 アジエンス シャンプー しっとりリッチタイプ 220ml ¥398 (編集部調べ)

マークの見方
● 製品
● 塗布する範囲
● シリコン無配合
● 10年10月以降発売
● パフ・店頭・通販
● 販売チャネル



5 ダメージが気になるなら放置時間を持めに

ダメージの気になるときは、放置時間を長めにすると浸透が高まる。トリートメント剤が肌につかないよう、髪をひとつにまとめる。その後のすすぎは徹底的に！



4 トリートメントは毛先から。塗布前に水気を絞つておく

トリートメントはまず毛先から。充分になじませたら、手のひらに残ったものを、上のほうにも広げていく。頭頂付近にはつけなくてOK。



3 すすぎは4方8方からお湯を当てる

頭を前後左右に倒して、シャワーをあらゆる方向から当てる。1の予洗いのときと同様、「ためすすぎ」で、頭皮についたシャンプー剤をもれなく洗い流す。



2 シャンプーは側頭部で泡立てる

シャンプーを原液のまま頭皮につけるのはNG。手のひらに広げてから、泡立てネットのように側頭部の髪を利用して充分に泡立ててから、頭皮全体に広げる。優しい力で、マッサージするように洗う。



1 「ためすすぎ」で予洗い。地肌を念入りに

シャワーを地肌にくまなく当て、頭皮の汚れを洗い流す。手のひらに湯をためるようにすると、地肌がしっかりとすすぐ。シャンプー前はもちろん、後のすすぎも、この「ため洗い」方式で。

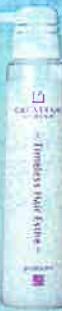
ここで投入！



ここで投入！

シャワーキャップで蒸すと、さらに浸透が高まる

「キャップをかぶって約10分。1週間続けると、どんなに傷んだ髪でも、かなり手触りが変わるのはず」（細川さん）シャンティマクシマセルフヘアエステキャップ￥630



たとえばコレ！

トリートメント剤をシャンプー前にも使う裏ワザ！

「シャンプー前の乾いた髪にトリートメント剤をなじませると、セット剤が緩んで落ちやすくなります」（内野さん）クリエートウールウチノタイムレスヘアエステ premium整300ml￥3,675

インバストリートメント

- 髪をしっとりと補修しつつも、
- ヌルヌルと肌に後残りしにくいものを選んで。
- 頭皮と髪を同時にケアできるタイプにも注目。

Treatment



5

選択補修成分で、毛先を集中ケア

ダメージ部に吸着し、頭皮にはつきにくいシリコン採用。シュワルツコフヘンケル syoss リペア インテンシブケアトリートメントマスク 200g ￥980（編集部調べ）

4

長くパックするほど感動の手触りに！

1時間パックすると、見違えるような髪に。ポリマー-free。同シリーズのクレンジングとのセット使いがおすすめ。rinatoヘアリペアトリートメント 120g ￥6,300

3

シルク由来成分で輝く高密度ヘア

内側を修復しつつ、キューティクル表面をシルク由来の保護成分でつやかに。ハホニコヘアインザソントリゴンカスタムトリートメント V 160ml ￥2,520

2

ダメージヘアもなめらかな手触りに

ダメージヘアと相性のよいミネラルオイルを配合した集中マスク。5~10分でツヤのあるなめらかな髪に。ケラスターREマスクドフォルス 200g ￥4,725

1

頭皮もパックできるゲル状マスク

小麦たんぱくや黒蝶貝エキスなど、髪と頭皮をうるおす成分を贅沢に配合。ラボーテ・ジャポンサロン・デュアプレスペシャルリペアゲルマスク 170g ￥2,625



ドライ&ブロー ツヤ髪に 整える

「髪はぬれるとキューティクルが開き、傷みやすい状態になります。だから、シャンプー後は放置せずにすぐに乾かして」と鈴木さん。「摩擦は禁物。タオルで、地肌をそつともむようにして頭皮の水気を吸い取りましょう。ロングヘアの人は、タオルで髪の束を挟むようにしてたたくのがおすすめです」タオルドライを充分に行えば、ドライヤーをかける時間が最小限度のもので、熱によるキューティクルの損傷が抑えられます。「熱から髪を守るために、必ずアウトバストリートメントをなじませてからドライヤーをかけてください。顔のお手入れと同様に、まずはリキッド状の軽いものをなじませ、仕上げにオイルやクリームなど重いもので仕上げると、べたつくことなく、たっぷりとうるおいを補うことができます」

Mousse, Water 下地系アウトバス トリートメント

- 髪全体になじませやすいのはムースタイプ。
- 片手で手軽に使えるウォータータイプは、朝の根ぐせ直しにも重宝します。



5

ツヤ髪へ導く 高純度椿オイル配合

髪を補修してコートする高純度椿オイルEX配合。さらにヒアルロン酸誘導体が、うるおいを閉じ込めしなやかに。資生堂「ツバキ ウォーター 250ml ¥798(編集部調べ)」

4

カラーリング後の 色あせ防止に

カラーリング後のダメージを抑え、鮮やかなツヤを与える果実エキス配合。ザ・ボディショップ「レインフォレスト ラディアンス ディタニリングスプレー 250ml ¥1,680」

3

泡の力で 補修成分を髪の芯へ

泡が浸透とともに、弾力としなやかさを与える補修成分が髪の内部へ。アリミノ シエルバ デザインサプリ トリートメントリペアフォーム 150ml ¥2,520

2

まろやかになじむ 新時代ムース

トリートメントミルクで仕上げたように柔らかな仕上がり。バーマヘアなどふんわりした髪になじませやすい。ナンバースリー デューサーフォーム2 180g ¥1,575

1

軽いのに濃厚な ミスト状美容液

サロンのトリートメント施術で使っているミストを、ホームケア用に改良。微細化した補修成分が、毛髪内部に浸透。エアーブラチナドロップミスト 200ml ¥2,940

マークの見方	
濡	乾
濡	乾
NEW	NEW
UV	UV
店頭販売	店頭販売
販売チャネル	販売チャネル



魅せ髪作りは、
ロールブラシで

髪のツヤをしっかり出したいときは、ロールブラシで引っ張りながら乾かすと、さらにツヤが出る。ただしダメージを与えやすいので、トリートメントをしっかりと！



4 ブローは手ぐしで。
仕上げに冷風で
キューティクル締め

パサつきやすい毛先は、乾かすとより、トリートメントをなじませながら毛流れを整える程度。仕上げに冷風を当てると、キューティクルが締まってツヤ感アップ。



3 上から吹き下ろし、
キューティクルの
面を整える

髪の生えている方向（上から下、後ろから前）に沿って吹き下ろすように風を当て、キューティクルを1方向に整えていく。そうすると髪もうねらず、まっすぐ整う。



2 ドライヤーで
根元から
乾かす

ドライは、最も乾きにくい根元から。髪が重なって乾かしにくい後頭部は、下を向いて上から風を当てる。側頭部は、頭を左右に傾けると乾かしやすい。



1 頭皮中心に
タオルで
水気をオフ

タオルを頭にのせ、地肌をそっともむようにして、頭皮の水気を吸い取る。次に、タオルで毛束を両側から挟み、ポンポンとたたいて水気を吸い取る。

ここで投入！

仕上げ系
トリートメントを
毛先中に

適度な重みとグロッシーなツヤを与えるミルクタイプ。
P&Gサロンプロフェッショナルシステムプロフェッショナル パーフェクトエンズ
40ml ¥2,730

たとえば
コレ！

たとえば
コレ！

ここで投入！

ぬれているうちに
下地系
トリートメントを

左/P&Gサロンプロフェッショナルシステムプロフェッショナル ハイドレイト フィニッシュ 125ml ¥2,730
右/同 パーフェクトヘア 150ml ¥2,940

仕上げ系アウトバス トリートメント

- リッチなうるおいで髪を包み込み、
- しなやかさとツヤを与える仕上げ系タイプ。
- くせ毛用、ストレート、と仕上がりも選べます。

Oil, Gel



7 2剤化で
3倍のオイルを
髪に届ける

特にダメージの気になる髪に、補修オイルをたっぷりと浸透させる2剤式。モルトベーネ ハイリッチ ダブルミックスエッセンス 50ml+20ml ¥1,890



6 黒蝶真珠の輝き
をイメージした
リッチなツヤ

黒蝶真珠のエキスを、内側まで浸透するエマルジョン処方で配合。メナードクロワ ヘヤーエッセンス 150ml ¥3,150



5 一日中
乱れない、
コシのある髪に

乱れても手ぐしで整えれば元に。コーセー ステイブンノル コレクション ニュアンスアレンジトリートメント 60g ¥1,050



3 ツルサラ仕上げの
軽やかなオイル

2種類のヒアルロン酸とCMC類似成分を配合。ツヤツヤのうるおいヘアに。ビアセラボ エアリーフエアリー アクアバランスキオイル 100ml ¥1,890



2 甘くさわやかな
香りのジェル状
トリートメント

ローズはじめ、有機ローズマリーやラベンダーなどの精油が心地よく香る。ラ・カスタ ホワイトローズ ヘアエマルジョン 50ml ¥3,150

1 雨の日でも
うねらない
素直な髪へ

髪を内部から補修するオーガニック成分配合。柔らかな髪に。97%以上が自然界由来成分。アヴェダ メージュメディシニーズ デイリーリペア 99g ¥3,360



シャンプー前の頭皮クレンジング

週に1回



4 心地よいジグザグマッサージ

サイドやバックも、生え際から頭頂部に向かってジグザグにマッサージ。ダイナミックに頭皮をすることで、心地よく血行を促進。

3 ケアもれしがちな頭頂はジグザグ洗い

頭頂部は、紫外線によるダメージや、外的ストレスによって固くなりがち。両手の指をジグザグに交差させるように動かし、もれなくマッサージを。

2 生え際から頭頂部へリフトアップ

生え際から頭頂に向かって、指の腹でせんを描くようにマッサージ。トップ→サイド→バックと、3バーツに分けて行うとマッサージしやすい。

1 頭皮全体にクレンジング剤を塗布

乾いた頭皮に、オイルやジェルをなじませる。シャンプー前に汚れを浮かせて落ちやすくすると同時に、毛根にまでうるおいを補給できる。

ここで投入!

たどればコレ!



頭皮専用 クレンジングジェル

左／モルトベーネ モエモエボリューミージェル 200g ¥2,835 右／ラ・カスタ アロマエステ スキヤルブクリアクリンジング 130ml ¥2,100

顔もリフトアップ!
頭皮を活性化して

マッサージ 健やか 頭皮をはぐくむ

シャンプー前がベストタイミング、と細川さん。「オイルや頭皮クレンジング剤を塗つてマッサージを行えば、血行促進とともに頭皮の汚れのディープクレンジングにもなって一石二鳥です」。また、本格的でなくともいいので、こまめに手をかけることが大事。「何かのついでに、頭のツボを軽く押すだけでも、即効果ができます。ケアを習慣にすると、法令線や顎のたるみを予防できますよ」

保湿系 頭皮トリートメント

- 毎日手軽に使えるローション、
- トリートメント感覚で使える洗い流しタイプ、
- じっくりケアできるオイルと、タイプはいろいろ。
- 使用シーンや好みに応じて選んで。

Scalp Moisturizer



実は、顔の肌より頭皮のほうが敏感?

髪の地肌は頭より皮膚が薄くてバリア機能が低く、うるおいが奪われます。「その反面、皮脂の分泌量は頭の2倍近くあります。皮脂が過剰でうるおいが不足した状態だと『マラセチア菌』という常在菌が異常繁殖して、トラブルが起こります」と(仁井さん)

3 オーガニックアロマで汚れもストレスもオフ

上質の天然精油と植物油を贅沢に配合。頭皮マッサージにはもちろん、髪のツヤ出しにも。ラ・カスタアロマエステ ディープトリートメントオイル 125ml ¥3,990

2 過敏な頭皮にも安心な頭皮をうるおすエッセンス

頭皮をうるおいのヴェールで包み、健やかな頭皮へ。P&Gサロンプロフェッショナルシステムプロフェッショナル バランスマスク ルブセラム 100ml ¥2,940

1 地肌悩みと髪を同時に集中ケア!

分け目に直接塗布できるチューブ式。かゆみやべたつきの気になる地肌に。P&G エイチ アンド エス ヘッドスパ 密密ケア クリーム 15g×8本 ¥1,380 (編集部調べ)

マークの見方
髪 頭皮
ケア範囲
洗い流し専用
濃乾
濡れた髪の状態
NEW
10年10月以降発売
サロン 店頭 通販 販売チャネル



お手軽血行促進



いつでも
どこでも

5 耳の上を手のひらでマッサージ

耳の上に両手を当てて、上に引き上げるように手のひらで圧迫。ゆっくりと回しもみ、その後、じんわりと手を離す。

4 頭皮を絞り上げてリフトアップ

ボニーテールを作るようには、頭頂や後頭部で毛束を握り、頭皮に対して垂直に引っ張る。頭皮の緊張が和らぎ、髪も丈夫に。

3 うなじはツボの密集地

耳の後ろからうなじにかけては、目の疲れや頭痛に効くツボが密集。頭の重みを親指に乗せるようにすると心地よい。

2 眼精疲労のツボをほぐす

目尻側のくぼみ辺りの、押すとツンとするポイントを刺激。初めはやや強く、徐々に強くして痛気持ちいい力加減で。

1 頭痛やめまいに効くツボをブッシュ

両手の指の腹で、ゆっくりと頭頂部のツボ（百会）を押す。心地よく感じるくらいの力で。抜け毛の予防にも効果的。

海藻を食べると白髪が防げる？

答えはNo。昆布やヒジキを食べても、髪は黒くなりません。白髪を防ぐためには、毛根に栄養を届けること。そのためには血流の働きを元気にすること。ビタミンA・E・B群やミネラルが大事。また、毛髪の肥料となるたんぱく質も不足しないように心がけましょう。

毛根活性系頭皮ケア

積極的に頭皮の
アンチエイジングを狙うなら、
血行促進、毛根活性など、
地肌を元気にする成分入りの
ケアアイテムを選んで。

Activate Care



4 専用ツールで効率的に地肌ケア

手よりも効率的に血行促進できるマッサージャーがセットに。シャンプー後のぬれた髪に使用する。花王 セグレタ 地肌コンディショナー＆地肌マッサージャー 200ml ￥1,980 (薬用部調べ)

3 資生堂ブランドの高機能成分を贅沢に配合

スキンケアで使用している各種成分や、黒髪のためのレイシエキスなどを贅沢に。資生堂プロフェッショナル リナセント ヘッドスキニケア セラム 100ml ￥5,040

2 生薬のエキスでシュワーッと血流促進

爽快感のある育毛液。血流を促して毛根活性する生薬を配合。バスクリン モウガL モルティ 薬用育毛エッセンス (医薬部外品) 130g ￥1,050 (薬用部調べ)

1 柑橘系のさわやかな育毛液

ニンジンエキス、センブリエキス、甘草由来エキスなど、植物生まれの有効成分を配合。石澤研究所 植物生まれの薬用育毛美容液(医薬部外品) 180ml ￥2,730



スカルプピーリングに冷水引き締め 1歩進んだ頭皮ケアを実践

フェリーチェトワ
クリエイティブディレクター 君島十和子さん



フェミニンな巻き髪ロングヘアがトレードマーク。セットにはホットカーラーとアイロンを使用。

女性は、後ろから髪のツヤやまとまり具合を見ただけで年齢がわかるものだから、常に輝く髪をキープしたい、と十和子さん。「たとえば、トリートメント中は体をなるべく温めておいて、洗い流しは冷水にします。そうすると温冷差で血行が促進できる上、髪や地肌が引き締まります」。同様に、ドライヤー使用時間を最小限にするために吸水性のよいタオルを選んだり、ドライヤーはナノケアのものにしたりと、日々のケアに、プラスαの工夫を組み込んでいます。



紫外線と乾燥から髪を守るセラム登場!

毎日のシャンプーでスカルプピーリングまでできる FTC スパ プレミアムのヘアケアシリーズ（シャンプー 245ml ¥2,520／石、トリートメント 245ml ¥2,730／左）、UVケアをしながら、髪に輝きを与えるヘアセラム（60ml ¥2,940／中）が新登場。

我が家にブラシは1本もありません。 『それでも困らない髪、をキープ

モデル 塚本理絵さん



今特集で美髪を披露。切れ毛、枯毛のほとんどない、理想的なストレートは、毎日のケアのまつもの。

トリートメントをしっかりしていれば髪は絡まないので、家でブラシを使うことはない、と断言する塚本さん。「頭皮も、毎日マッサージしています。頭皮ケアはつい忘れてしまいがちですが、『洗髪後、お風呂の中ですませてしまう』と決めれば、忘れずに続けられます。お風呂の中ではスプレータイプの頭皮ケアローションが便利です」。さらにお風呂から上がったすぐに髪を乾かして、ダメージを未然に防ぐようにしています。



肌だけでなく髪もしっとり!

「翌朝の髪の手触りが本当に違います。発売以来ずっと使い続けています」 パソニック ナイトスチーマーナノケア EH-SA44 オープン価格



スプレーしながらマッサージ

お風呂で。スタイル ラジョンマスター 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

髪美人の ヘアケア術紹介

美髪美人に、セルフケアでこだわっているポイントをインタビューしたところ、共通の実践ルールが見つかりました!

髪美人はみんな実践!

- 1 髪を湿らせたまま放置しない。洗髪後はすぐに乾かし、ダメージリスクを軽減。
- 2 すっぴん髪のまま過ごさない。毛髪用オイルや頭皮ローションで必ず保湿する。
- 3 インバストリートメントは長めに放置。毛髪に合わせてブレンド使いすることも。

ぬれた髪のまま寝てしまうようでは、美髪美人にはなれません! 愛用のドライヤーも最新のイオンケアタイプなど、アイテムにこだわる事高し。トリートメントも、ただ塗るだけでなく、時間をかけて浸透させているようです。

美髪の大敵は乾燥と摩擦。 だからオフはまとめ髪で過ごす

タレント 上原さくらさん



オリジナルブランド "Chelom" をプロデュース。ブログameblo.jp/sakura-uehara

スーパーロングヘアゆえに、髪のもつれには人一倍気を使っている上原さん。「髪が絡まつたまま洗うとよけいに絡むので、コンディショナーをなじませてとかした後、シャンプーするようになっています」。ヘアケアへの強いこだわりを生かして、オリジナルのシャンプー＆コンディショナーも開発。「枝毛や切れ毛を防ぐためには、とにかく乾燥させないことです。特に冬場は静電気で髪が広がってもつれやすいので、いつも以上に気をつけています」



まとめ髪で摩擦を予防

オフの日はアップスタイルが基本。「ひとつにまとめれば、服の襟に当たって髪が傷むこともあります」

シリコンフリーのオリジナル

自らの髪を美しく保つために開発。ツバキ油など5種の美髪成分を配合。イチゴの甘い香り。シェロム シャンプー n 250ml ¥2,310 同コンディショナー n 250ml ¥2,310

ドライヤー時間を短縮する プロの裏技で、ダメージ軽減！

ヘア&メイクアップアーティスト 高橋里帆さん



女性らしさを引き出す、
キュートなメークで大人気。ブログameblo.jp/ta_kahashiraho

高橋さんのヘアドライ術には、ダメージ要因を少なくする工夫がいっぱい。「タオルドライをした後、さらにティッシュで毛束を包むようにして水気を取ります。ロングヘアの私の場合、ティッシュ2枚が目安。それだけでも、かなりドライヤー時間を短くすることができます。また、手をくしのように使つて、根元から毛先に向かって引っ張りながら乾かすと、髪に負担をかけずにキューティクルの面を整えることができ、よりツヤツヤの仕上がりに」

美髪を作るプロのひと手間

タオルドライの後、さらにティッシュで毛束を挟み込むようにして、水気を吸い取る。



もしもモデルさんの髪がとても傷んでいたら…？

「オイル状美容液を傷んだ部分になじませてプロ。それでもバサつくようなら、ストレートアイロンでうねりやバサつきをプレスト／その後スタイリングに入ります」

ツヤツヤで軽やかなツヤ髪に仕上げる、オイル使いのコツ

ヘア&メイクアップアーティスト KAORIさん



その人本来の美しさを際立てる、ナチュラルで品のあるヘア&メイクに定評がある。

髪の自然なツヤ感を演出するには、オイルがいちばん。「ポイントは、髪がぬれているうちにすることです。オイルが薄く均一に広がるので、べたつきのない、軽やかなツヤ髪に仕上がります。量の目安は、ロングヘアでオイル2滴くらい」と、使用量は本当に少し。「オイルをつけるとベタッと重くなる」という人は、1度に髪につける量が多すぎるのかもしれません。オイルは、正しく使えばほんの少しで充分に効果を発揮してくれます」

時間をおくとさらにしつとり

→「ヘアキャップをかぶって数分おくのがおすすめ」スタイルジョンマスターズ オーガニック ハニー&ハイビスカスヘアーリコンストラクター 118mL ¥4,095

良質オイルの自然なツヤを

←ジョンマスターズ オーガニック ドライヘアナリシッシュメント&デフリザード 15mL ¥3,675

もしもモデルさんの髪がとても傷んでいたら…？

うねりがひどいときは全体をよくぬらしてからプロ。ツヤを出したいときはラサーナの海藻ヘアエッセンスM (60mL ¥2,940/ヤマザキ)を。



トリートメントのW重ねでサラサラの美ストレート髪に

ポール&ジョー PR 西野絵梨さん



スキンケアやヘアケアに関する知識はもちろのこと、インナービューティにも幅広く精通。

1回に、2種類のトリートメントを重ねて使う西野さん。「まずは濃厚なパックタイプのトリートメントを塗布して時間をおく、内側に浸透させます。その上に、ストレートヘアに整えるアイテムを重ねます」。重ねワザによって、内側しつとり、表面ツヤツヤの理想的な美髪に。「髪の成長のために、バランスのよい食事も大事です。特に豆類やナッツ類、野菜は不足しないよう意識して毎日の献立に取り入れています」



名品オイルはツヤ髪作りも得意

ドライヤー使用の前に。
ポール&ジョー トリートメントオイル 40mL ¥5,250



理想のストレートを作る名コンビ

右／アルビオン ルネセア トリートメントパック(リペア) 500g ¥4,200 左／同 ルネセア ストレートトリートメント 200ml ¥2,625

コンディションに応じて、複数のアイテムを使い分け

Rikka the skin clinic院長 草野貴子さん



東京都港区北青山に美容皮膚科クリニックを開設。
☎03-5775-2411 www.rikka-clinic.jp/

美容マニアゆえに、①デイリー用、②スペシャルケア用、③癒し用と、いくつものアイテムを使い分けている草野さん。「お風呂上がりには毎日、頭皮マッサージを実践しています。頭皮が固いな、という日は迷わず、血行促進成分入りのオイルをチョイス。アイテムを購入するときは、ヘッドスパサロンで施術を受け、その流れでプロにそのときのコンディションに最も合ったものを選んでもらうことが多いです」



頭皮がボカボカ温まる

ホット系精油を配合したロングセラーのオイル。アリミノ ルネフルトレル コンプレックス5 50mL ¥6,300

内側から髪のもとを補給
アミノ酸やたんぱく質を補う飲み薬。
リッカザスキンクリニック パントガル ￥13,650

「肌・心・体」のキレイは自分で磨く

2011年1月23日発行・発売(毎月23日発行・発売) 第10巻第11号通巻119号 平成13年5月22日第3種郵便認可

美的

BITEKI

特別付録
BITEKI×Dr.Ci:Labo
今すぐ上かる!
秘密の
BOX

2011
MARCH

3
特別定価
550yen

BITEKI
10th Anniversary

ソニア
リキエル

50名
プレゼント



リフトアップ シワとり 小顔

スキンケアのついでに

THE手技ビューティ

肌がゆらぐときこそ

植物コスメデビュー!

すっぴん美人

コンテスト

参加者募集!

ギャップで魅せる
春メーク

ひとつの顔じゃ つまらない!!

1 エレガント セクシー ナチュラル

吉川ひなの
ギャップ上手な春の顔

2 個性を生かすメーク → イメチェンメーク

この春こそ
「メークの幅出し」
上手になる!

③ ひとつのパレットで
うるみ目×小悪魔目
変化自在

④ イイ女系? 痞し系?
チーク×リップで
なりたい顔!

⑤ 昼顔→夜顔
華麗なる
スイッチメーク

⑥ 美容業者&読者30人の
私を変える
春新色、見つけました!

モバイルからも
美的.comにアクセス!
<http://www.biteki.com>



No.1^{*1}エイジングケア^{*2}美容液

新事実。若々しい輝きに加え、
乾燥の源にまで迫る。

GÉNIFIQUE

YOUTH ACTIVATOR

^{*3} 15万人を超える日本女性に愛され、ランコム内リピート率No.1を誇る美容革新—ジェニフィック。
^{*4} 「最近、肌が潤っている感じ」、「肌のつっぱり感がない」、「暖房にあたってもみずみずしさを感じる」。
全国から寄せられた女性たちの声をもとに、その効果についてさらに研究を重ねました。
若さの源だけでなく、乾燥の源にまでアプローチしていたのです。



新事実—ジェニフィックが秘める“潤い”という新たな力。

肌の真髄から解き放たれる若々しい輝きはもちろんのこと、
続く豊潤な感触。柔らかく洗練されたキメ細やかな肌へ。

乾燥が最も気になるこの季節—まずは7日間お試しを。

ジェニフィック [美容液]

30mL ¥10,000(税込価格 ¥10,500) / 50mL ¥13,000(税込価格 ¥13,650)

日本国内のみで発売中

日本女性の繊細な肌のために開発した独自のフォーミュラ



オンラインショップ pc:www.lancome.jp mobile:m.lancome.jp

お問い合わせ 03-6911-8151

*1 ランコム美容液発売後1年間の売上個数を比較した結果に基づく。ランコム調べ *2 年齢に応じたお手入れ
*3 日本で2009年発売以降の売上個数に基づく延べ人数 *4 ランコム美容液の発売後6ヶ月間のリピート率を
比較した結果に基づく。ランコム調べ *5 ランコムの新しい美容ステップ

LANCÔME

PARIS



研究10年



読者が選んだベストコスメ 美容液部門第1位

その女性たちの声が
解き明かした新事実

LANCÔME
PARIS