

やせる定食・しょうゆ麴&塩麴レシピ帖・ベジジュース

クローゼット



SNOOPY™のワンボウルおやつ
© 2012 Peanuts Worldwide LLC
www.snoopy.co.jp

9/10 2012 Vol.756 特別定価 **310**円

別冊付録



決定版 全34品

しょうゆ麴 & 塩麴

レシピ帖

デザートまで食べても **600kcal** 台以下!

やせる定食

ありがとう **25** 周年



いろんな具で、包み方で盛り上がる!
おもしろ餃子

白いご飯がススム! 子どもも食べられる
キムチ味の おかず



足りない栄養をこの一杯でチャージ!
残暑にきく! **おいしいベジジュース**

この定食で **471kcal!**

達人に学ぶ **フリーマーケット 売り上げアップ術**

夏に弱った体を、食べて回復! 夏疲れにきく **栄養と食材**

紫外線で傷んだ髪を復活させる ちょいテクで **うるさら髪に**

季節の変わり目もスムーズに乗り切る **衣替えストレスなし!**の

すっきり クローゼット

はずせる保存版 焼き物とおいしいものを満喫!
伊賀の里めぐり

紫外線で傷んだ髪を復活させる

ちょい
テク

で

うるさら髪に

強い日ざしが降り注ぐ夏が終わる頃になると、髪がいつの間にかゴワゴワパサパサに……。そんなダメージヘアを復活させるため、毎日のお手入れをちょつと見直してみましよう。女性の美しさは髪が命。急いでうるさら髪を取り戻して！

撮影／藤谷勝志 ヘア&メイク／板谷博美 モデル／大橋翔子 取材協力／木下穂子

春から蓄積された紫外線でもろく壊れやすくなっている

切れ毛が増えたり妙にバサついてきたり。最近髪がそんなふうになったと感じたなら、それは紫外線ダメージの影響。「髪の内層は繊維状の柱とすき間を埋める成分で満たされています。ドライヤーの熱やカラーリングなどでダメージを受けると、繊維が切れたり成分が流れ出たりして髪がもろくなりますが、紫外線はその壊れやすい状態を増長させるのです。だから夏の終わりにには、もろくなった髪をやさしくケアしてあげる必要があります。髪はぬれている状態が最も弱いので、シャンプー時には特に気を配りたいですね(内野邦彦さん)。

キレイかどうかという印象は、髪が大きく影響するもの。ツヤとハリを失ったボサボサヘアではせっかくの魅力も半減！この時期は、毎日のケアで髪をやさしくいたわっていきましょう。

教えてくれたのは
内野邦彦さん

日本で初めてヘアエステをサロンで展開した「クレアトゥールウチノ」オーナー。講演活動やCMなどにも携わり、美髪にこだわる芸能人やモデルがあつい信頼を寄せている。http://www.creator-u.co.jp/





3 指の腹を使って頭皮をしっかりと洗う

泡をのびた手を髪の上に差し入れ、指の腹で頭皮をつかみ上げるようにまんべんなく洗います。毛先は泡が流ればキレイになります。ぬれているときに毛先をゴシゴシこすると髪が傷むので、絶対ダメ。



生え際もしっかりと髪の生え際は、かゆみが出やすい所。手を細かく動かして、丁寧に洗いまししょう。

4 たっぷりのお湯でシャンプーを流す

シャンプーのすすぎ残しは頭皮トラブルや髪のツヤが失われる原因に。特に耳の後ろと首すじは、要注意！ 毛先にも残りがちなので、お湯につけてすすぎ仕上げを。



ちょいテク

5 トリートメントはコームを使って



ちょいテク

髪の水けを軽く切り、トリートメントを毛先につけます。手をつけるだけでは内側に行き渡らないため、コーム(1と同じものでOK)で上から下へ毛先をとかとす◎。

頭皮にトリートメントが残るとトラブルの原因に。地肌OKのもの以外は注意して。

NG!

ダメージヘアの基本の洗い方

もろくなったダメージヘアは、洗髪時に髪を絡ませないことが最優先!

1 絡まる毛先をトリートメントで保護



シャンプー前に乾いた髪の毛先にトリートメントをなじませて、目の粗いコームでとがします。とがしたらそのまま10分放置！ シャンプー時の髪のもつれを軽減しダメージの進行を防ぎます。



ちょいテク

10分キープ



2 髪を充分ぬらしてからシャンプーを泡立てる

洗髪は予洗が何より大事！ 手をお椀形にしてシャワーからお湯を受けながら、頭皮をたぶたと約1分ぬらします。予洗で髪の汚れは8割落ちるので、このあと使うシャンプーの量の節約にもなります。



ちょいテク

シャンプーはお湯を加え、軽く泡立ててから使うと、ダメージヘアへの負担を軽減します。

うるさら髪 強化アイテム①

髪をなめらかに洗い上げ、ダメージを効果的に修復できる厳選アイテムをご紹介します！ 毎日のケアにぜひ取り入れて。



なめらかな手触りを復活させる集中ケア

週末の集中ケアに。ムダなく使えるサイズもうれしい。ラックス スーパーダメージリペア 濃密補修トリートメントマスク 15g×4本 オープン価格/ユニリーバ



髪が弱ってきたらこの一本をプラス

紫外線やドライヤーでダメージを受けたキューティクルを補修します。ハリとコシが失われてきた髪に。エバメール Eトリートメント 160g ¥2,415/エバメール化粧品



髪と頭皮を同時にケアできる一石二鳥の優秀アイテム

頭皮のコラーゲンに着目した新シリーズ。頭皮をスッキリ引き締め、もっちり泡が傷んだ髪をやさしく清潔に。華やかな香りで、気持ちも潤いそう。フォルム シャンプー 250ml、コンディショナー(ふんわりタイプ) 240g 各¥1,260/ポーラ



傷みがちな毛先15cmをしっかりとうるさら!

なめらか泡でダメージヘアも絡まない! キューティクル補修エッセンスが傷んだキューティクルにムラなく吸着、ぶるんと弾む髪が復活。エッセンシャル ダメージケア リッチプレミア シャンプー、コンディショナー 各200ml オープン価格/花王



髪のエイジングにこだわった女性のための頭皮ケアシャンプー

頭皮ケアの研究成果が詰まった、必要な汚れだけを落とす洗浄機能が。トリートメントは頭皮バックも可能です。髪の根元からみずみずしさが復活! 薬用スカルプDポータブル シャンプー、トリートメントバック 350ml 各¥3,800/アンファール

ヘアケアの素朴な疑問

Q & A

もっと知りたい!



Q ノンシリコーンは傷んだ髪にいいの?

A 「ノンシリコーン商品を使うという風潮はいいのですが、ダメージヘアには向かない商品も。引っ掛かりのある髪はシリコーン入りを使わないといい感触にならないので、まずはなめらかに洗うことを重視して」

Q ドライヤーの冷風機能はいつ使うの?

A 「髪が乾きさえすれば、温風と冷風のどちらでもかまいませんが、冷風は基本的にブローの仕上げにツヤを高めたり、髪を巻いたあとに冷やし、形を固定するためなど、主にスタイリング時に使っていますね」

Q ブラッシングはしなくちゃダメ?

A 「毎日洗髪する習慣のなかった時代は、皮脂を毛先になじませる効果がありましたが、現在は百害あって一利なし! 粗いくしでトリートメントなどをなじませるのはコーミングであり、ブラッシングとは別物なのです」

2 ドライヤーで乾かす



風をつむじの上から当てて乾かすと自然でキレイな毛流れに。髪表面が80℃以上になると髪の主成分が変質するので、必ず10cm以上離して!

ちょいテク

強パワーで手早く乾かす!

ドライヤーの鉄則は「強パワーのものでできるだけ手早く乾かす」です。弱パワーで時間をかけて乾かすと、髪表面の温度が上がるので、



3 毛先にヘア用美容液をつけて軽くとかす



もし乾かしたあとにときたい場合は、毛先にヘア用美容液をつけ、滑りをよくしてからがベター。



洗髪時に使った目の粗いコムで毛先をとかし、髪の内側にもヘア用美容液を行き渡らせて完成!

洗髪後のヘアドライ

タオルでの摩擦&ドライヤーの熱も、美髪の大敵。寝るまでに乾かせばOKですが、コツはしっかりつかんで。

1 タオルで水けをとる

毛先はタオルでくみ、絞るようにタオルごとねじります。頭頂部はタオルを広げ、手で上から押さえて。アウトバストリートメントを使うなら、このタイミングに。



ギュツ!

ちょいテク



NG!

ぬれた髪をこすることが、一番の間違ったケア。最も弱い毛先をぬれた状態でゴシゴシ……は言語道断。こすらずに挟んで水けを吸わせて。

話題の頭皮ケアにも気軽にトライ!

今注目が高まっている頭皮ケアは、何から始めればいいのか? 「今の時代、毛穴がひどく汚れている人というのはそうそういませんので、頭皮ケアならば気持ちよく凝りをほぐせるものの方がいいですね。頭皮の血行を促せば、髪を作る毛根に栄養が届きやすくなります」(内野さん)。



かたくなった地肌をやわらかく

シャンプーしながら使える防水&充電式。まさに“快感”ヘアケアが実現! 頭皮エステ(サロンタッチタイプ)EH-HE94 オープン価格/バナソニック

頭皮のかさつき&ニオイもケアできる

清涼感のある泡が頭皮に栄養を与え、顔のリフトアップ効果も。頭皮のためのリフトマッサージスプレー 60g ¥1,890/ドクターシーラボ



マッサージいらずのお手軽ヘッドスパ

頭皮に塗って5分置けば、温冷効果で頭皮がほぐれます。髪質改善研究所 ボタニカルヘッドスパローズ 270g ¥2,310/石澤研究所

べたつきが気になったら週に1度の地肌ケアを

汚れがひどいときは、オイルクレンジングシャンプーがおすす。TSUBAKI ヘッドスパ エクストラクレンジング 280ml オープン価格/資生堂



お風呂で手軽に頭皮マッサージ

同シリーズの地肌コンディショナーとセットで使うとさらにマッサージ感アップ。セグレタ 地肌マッサージャー オープン価格/花王

うるさら髪 強化アイテム②

ヘアドライやお出かけ前に使えば、うるさら度がグッとアップ! カラーリングをしている人は特に油分が不足しがちなので、ぜひ使って。

海的美髪成分で朝のボサボサ髪脱出

広がりを抑えてまとまるのにべたつかない! UV防止効果で紫外線ダメージも軽減。ラサーナ 海藻ヘアミルク 120g ¥1,890/ヤマサキ



ドライ前のミストでしなやか髪!

サラッとまとまる髪が一日中続くから、日中にケアできない人にもオススメ。ドライ前の習慣に。アジェンス しなやか美髪ミスト 200ml オープン価格/花王

保湿機能で潤い力アップ

プラズマクラスターが髪表面をコーティングして潤いを与えます。静電気抑制効果も。プラズマクラスタードライヤー IF-PB1 オープン価格/シャープ



美髪有名人御用達の万能保湿剤

トリートメントやアウトバスとして使える保湿剤。コレ1本でおうちケアに差がつくと評判。タイムレスヘアエステ プレミアム潤 200ml ¥3,225/クレアトゥールウチノ

ツヤのあるサラサラ髪に!

センサーが周囲の温度を感知し、温冷を自動で切り替えるので、うねりを防ぎサラサラ感アップ。ヘアードライヤー ナノケア EH-NA94 オープン価格/バナソニック