

元気になる！
きれいになる！

特別付録「免疫力アップレシピBOOK」つき特別号

女の体を温める！／骨盤体操／42℃風呂
食べ順ダイエット／捨てるセラピー／不妊

オレンジページ

からだの本

オレンジページムック

vol. 12

いま欲しいのは、免疫力。

女の体を 温めよう



付録●毎日の食事で体は変わる！

「免疫力アップ
レシピBOOK」

捨てる
セラピー

マンガ●不妊うつ

冷えと不妊／膀胱炎

インフルエンザ

よくわかる子宮内膜症

骨盤体操

しょうが

手作りカイロ・足温器

あったか下着

角質ケアで足ポカポカ

42℃風呂

28、35、42、49歳……

女の体は「7の倍数」
で変わる！

食べ順ダイエット

美肌の新キーワード「糖化」って何？

うるツヤボディ&ヘアケア



うるツヤ ボディ&ヘアケア レクシス

美のプロが教える！
乾燥に負けないテクニック



すねやひじがかさかさして、
粉を吹いたりかゆくなったりする！
ちゃんとクリームを
塗っているのに……

クリームを塗る前に、**化粧水**をつけていますか？
ボディも顔と同じで、乾燥対策には
まず**水分が不可欠**。顔のスキンケアのついでに
たっぷり水分補給をすれば、内側からふっくら、
しっとりうるおいます。 (金子エミさん)



撮影/小泉 修 (Q's)

ボディケア講師●金子エミさん

CM100本以上に出演してきたパーツモデル。無理なくできて効果抜群のボディケア方法に定評がある。今回も、乾燥肌をよみがえらせる簡単テクニックを教えてくださいました。近著に『DVD付き 女優脚のつくり方プレミアム』(ワニブックス)。

ヘアケア講師●内野邦彦さん

ヘアサロン「クレアトゥールウチノ」代表。日本で初めて「ヘアエステ」を導入。ヘアケア剤のプロデュースなども手がける。今回は、基本的なケアで髪の傷みを防ぐ方法をていねいにレクチャー。



じつは髪にも**空気の乾燥**が大きく影響しています。冬は空気が乾燥していることで、髪が傷んでいると水分がどんどん外気に奪われてパサついてしまうのです。**毎日のシャンプー**のやり方などを見直すだけでも、うるおいをキープする力がぐっと高まりますよ！ (内野邦彦さん)

髪がうまくまとまらない……
冬って夏よりも
パサつく気がするけれど、
なんとかならない？



空気が乾燥するこの季節、脚やひじなどの体のカサつきと、髪のパサつきは私たちの悩み。顔の保湿には気をつけていても、体や髪のケアはいまひとつ怠っていませんか？
じつは毎日のケアを少し見直すだけで、うるおいツヤに満ちた肌と髪を取り戻すことができます。
今回、美のプロが教えるテクニックは、どれも試したくなる簡単なものばかり。
うるツヤボディ&ヘアケアレクシス、開講です！
イラスト/四方彩子 撮影/池田悟 鈴木陽介

ボディケア

うるツヤボディになりたいなら、とにかく肌に水分をたっぷり与えて！
特別なアイテムを使う必要はいっさいなし。
今すぐに始められるケア方法ばかりです。

湯ぶねにつかって温まる

湯ぶねにゆっくりにつかって、体を温めます。肌の保湿効果や血行促進効果が高まるので、ぜひ入浴剤を入れましょう。あまり熱いお湯につかると、皮脂が過剰に失われて乾燥につながるので気を付けて。

体を温めると、冷えだけでなく、なんと肌の乾燥にも効果が。しっかり温まって血行が促進されると、全身の肌細胞に必要な栄養が行き渡って新陳代謝が活発になるので、乾燥も緩和されます。

うるツヤポイント！

3



国産よもぎピュアパック

乾燥させた高品質の国産よもぎで作った入浴パック。よもぎの温浴効果で体がしんから温まります。フレッシュな香りでリラックス効果も。4個 840円/よもぎや



【編集部おすすめアイテム】

キュレル 入浴剤

うるおい成分(潤浸保湿セラミド機能成分、ユーカリエキス)が、角質層の深部まで浸透。しっとりうるおい、お風呂上がりの乾燥を防ぎます。480ml 1365円(編集部調べ)/花王



オリーブオイルパックで、デコルテもうるツヤ肌に

オリーブオイルにはビタミンEが豊富で、保湿効果はもちろん、肌細胞を元気にするアンチエイジング効果もあります。このオリーブオイルを使ったパックで、胸もとのデコルテ部分を集中的にケアして。オリーブオイルをデコルテにのばし、お湯でぬらして固く絞ったホットタオルをかぶせ、そのまま湯ぶねにつかれます。湯ぶねから上がるときに、タオルでオイルをやさしく拭き取りましょう。オイルの保湿効果と蒸らし効果があいまって、この上なくしっとりとした肌に。

Special
スペシャルケア



【編集部おすすめアイテム】

DHCオリーブバージンオイル

スペイン産有機栽培オリーブを使用した、オーガニック100%のオイル。完全熟前の若い果実のみを使用しているため、肌細胞の酸化を防ぐ抗酸化力が高いのが魅力です。30ml 3800円/DHC



オリーブマノン化粧用オリーブオイル

完全無添加のオリーブオイル。オリーブ果実が本来持っている天然の保湿成分を豊富に含み、肌にハリとツヤを与えます。30ml 1050円/日本オリーブ株式会社



Lesson_1

バスタイムのボディケア

自家製「ミストサウナ」で肌を蒸らす

浴室全体を蒸気で満たされたミストサウナ状態にして、肌をしっとりと蒸らしましょう。やり方は簡単。換気扇を止め、60℃くらいの熱いシャワーを湯ぶねに3分ほど当てるだけでOK。熱い湯を加えるので、湯ぶねのお湯は少なめに、温度はやや低めに設定しておいて。



1

うるツヤポイント！

美顔器にスチーマーがついているように、蒸気力は偉大。このひと手間で、一気に肌がしっとりうるおっていくのがわかるはず！ 毛穴が開いて汚れが落ちやすくなるので、お風呂上がりの化粧水やクリームの浸透もスムーズに。

体は手でやさしく洗う

体を洗うとき、ナイロンタオルなどにボディソープをたっぷりつけ、ゴシゴシこすっていませんか？ ボディソープのつけすぎで皮脂が奪われ、さらにタオルの強い摩擦で肌表面の角質層が傷つき、水分が奪われてしまいます。ボディソープを手にとって泡立て、そのまま手で肌をやさしくなでるようにして洗いましょう。おすすめの方法は、ポンプ式泡立て容器を使うこと。直接泡が出てきて便利なおえ、ボディソープを水で薄めて入れれば、過剰な洗浄成分で皮脂が奪われるのも防げます。容器はバラエティショップなどで購入できます。



2

ビオレu うるおいしっとり肌

肌と同じ弱酸性のボディソープ。ひまわり油などの天然うるおい成分配合で、ひじやひざなどもしっとりとした洗い上がりです。550ml 598円(編集部調べ)/花王



泡工房 レギュラー

ボディソープと水を約1:5の割合で入れてポンプを押すと、泡が出てくるポンプ式容器。細かな泡でやさしく肌を洗うことができます。350ml 777円/東急ハンズ 渋谷店

【編集部おすすめアイテム】

ナイーブ ボディソープ(桃の葉エキス)

天然由来のうるおいケア成分、ナチュラルアミノを配合。汚れを落としつつ、肌のうるおいはキープ。580ml 398円(編集部調べ)/クラシエホームプロダクツ



水分補給がカギを握る! うるツヤ

1

水けをやさしく しっかり拭き取る

タオルを肌押し当てるようにして、やさしく水けを拭き取ります。強くこすると、角質層が傷ついてしまうので×。このとき水けが残ったままだと、蒸発するときに肌の水分もいっしょに奪われて、乾燥の一因になるので注意して。



Lesson_2

お風呂上がりのボディケア



うるツヤ
ポイント!

お風呂上がりから5分間はスキンケアのゴールデンタイム! 毛穴が開いてスキンケア成分が浸透しやすくなっているので、必ず5分以内に化粧水で水分補給しましょう。

2

5分以内に化粧水をつける

体を拭いたら即、化粧水をたっぷりつけます。全身につけるのはもったいないと思うかもしれませんが、化粧水は安価なもので充分。精製水と1:1で割って、スプレー容器に入れて使うと、全身にムラなく吹きつけられて便利です。手のひらで押し込む、二度つけるなどして、とにかくたっぷりつけて。とくに乾燥しやすいひじやひざは、曲げた状態でシワに塗り込むようにして。



3

クリームを塗って 水分を閉じこめる

与えた水分を閉じこめるために、クリームを塗ります。このときも、ひじやひざは曲げた状態で塗り、仕上げに手のひらで肌を包み込むようにプレスして。このひと手間でクリームがぐっと肌になじみやすくなります。



うるツヤの
裏技

素肌に触れるものは シルクかコットンを選ぶ

素肌に触れる下着やインナーは、シルクやコットンなどの天然繊維を選びたいもの。レーヨンなどの化学繊維だと肌への刺激になり、カサつきやかゆみの一因になるので、天然素材のものにこだわってみて。

ヴァセリン モイスチャー
ロッキングローション

皮膚科で処方されるワセリンをはじめ、3種類の保湿成分を配合したボディローション。のびがよく、うるおいがすばやく浸透します。250ml 800円(編集部調べ) / ユニリーバ・ジャパン



【編集部おすすめアイテム】

emi+o
ハンドアンドボディシロップ

プラセンタやはちみつ、オリーブオイルなどを配合したボディ用美容液。シロップという名のとおり、糸を引くほどの濃密なテクスチャーで、頑固な乾燥肌にも効果的です。80g 2993円/日本ソフケン



たった一度のケアでも、しっかり水分補給をするだけで見違えるようなうるツヤ肌になれます!
習慣づければ、乾燥知らずの肌をキープできますよ。

ヘアケア

髪のうるおいとツヤを左右するのは毎日のシャンプー。
ポイントは、ズバリすすぎ！ いつもの倍、時間をかけるつもりで
しっかり行って。他にも、何げなく行っているケア方法を見直して、
正しいやり方を覚えましょう。

しっかりすすいで シャンプーを流す

シャンプーのすすぎもしっかり行うのがポイント。手で髪をやさしく絞るように泡をきり、手ぐしで泡を落としながらお湯で洗い流します。表面の泡が流れたら、手のひらにお湯をため、頭皮をすすぐようにしてしっかり泡を落としましょう。耳の後ろや首すじは、すすぎ残しが多い場所なので気をつけて。すすぎ残しがあると、フケなどの原因になります。全体を二度すすぐつもりで、1と同様に2分間を目安に行います。



**うるツヤ！
ポイント**

ここでしっかり髪をぬらしておかないと、シャンプーをつけたときにムラになります。そのままとスムーズに泡立たず、髪が摩擦で傷むことに。いつもの倍、時間をかけるつもりですすいで。

Lesson_1

バスタイムのヘアケア

まずお湯だけで「素洗い」を！

頭を下げて髪を前に下ろし、お湯で髪をしっかりとすすぎます。ぬらしにくい頭皮は、手のひらにお湯をためてすすぐようにするのがコツ。こうすると、シャンプーがすぐに泡立って、髪が摩擦で傷むのを防げます。全体にお湯が行き渡ったら、頭皮をマッサージするようにもんで、汚れを落としましょう。セミロングの場合で、すすぎは2分間を目安にして。

髪がからまっているなら、
ぬらす前にトリートメント
をつけてほぐす

**うるツヤの
裏技**

髪が傷んでからまっているときは、乾いた状態でトリートメントをつけて手ぐしでとかし、しっかりとすすいでからシャンプーをつけましょう。からまったまま無理にすすぐと、摩擦で余計に髪を傷める可能性があります。

シャンプーは、 泡立ててからつける

2

シャンプーを手にとったら、いきなり髪につけていませんか？ ベタッと1カ所につけると、あとで泡立てたときにムラになり、髪どうしがこすれて傷みややすくなります。シャンプーを手のひらにとって少量の水を足し、かるく泡立てて髪全体にのばしましょう。



粗いコームでとかして トリートメントをなじませる

目の粗いコームや手ぐしで髪を2、3回とかします。こうすると、手のひらでつけるよりも、トリートメントが髪全体になじむのです。目の細かいコームを使ったり、何度もとかしたりするのは、トリートメントが落ちてしまうのでNG。



ホットタオルを巻いて うるツヤ効果アップ！

トリートメントの効果を高めたい場合は、このテクニックがおすすめ。トリートメントをなじませたあと、お湯でぬらして固く絞ったホットタオルで頭を包み、2～3分おきます。こうすると熱でトリートメント成分が拡散し、髪全体に行き渡るのです。



ジグザグを描くように洗う

生え際の髪から後頭部へと、頭皮をもむようにして泡立てていきます。全体に泡が行き渡ったら、5本の指でジグザグを描くように動かし、頭頂部に向かって洗います。こうすると毛穴の汚れが落ち、健康な髪が育ちやすくなります。全体をくまなく二度洗い、汚れをしっかり落としましょう。

【編集部おすすめアイテム】

アジェンス
しっとりリッチタイプ

保湿成分として甘草エキス、朝鮮人参エキスなどの植物由来の成分を配合。地肌から毛先まで、しっとりまとまる髪へと導きます。シャンプー220ml 398円、トリートメント180g 698円(編集部調べ) / 花王



ルンタ

ポリウムスタイルアクティブシリーズ

加齢やダメージで傷ついた髪のキューティクルを補修する、シルク由来の成分をぜいたくに配合。スタイリングしやすい、うるおったコシのある髪へ。ヘアスタイルアップクレンジングローション、ファイバートリートメント各250ml 2625円 / カラース



いつものシャンプー&ドライを見直すだけ!

うるツヤ

ひっぱりながら乾かして「ツヤ出し」を

生え際の髪が乾いたところで、中間から毛先の髪を乾かします。頭頂部から10cmほどの髪を適量とり、指でピンとひっぱって1カ所に3秒ずつ温風を当てます。こうして髪に「面」をつくって乾かすことで、ツヤが出て「天使の輪」が生まれるのです。じつはこれ、美容室でブラシを使って髪をひっぱるのと同じこと。ブラシを使うのは難しくても、これなら簡単です。次に手ぐしで髪を揺らしながら、髪全体を乾かしていきます。

ブラシを使うときと、同様のツヤ出し効果が!



4

1



タオルドライは地肌から

5本の指で地肌にタオルを押し込むようにして、かるく指先を動かし、しっかり髪が生え際の水けを拭きまわす。タオルドライで水けをきっておくことで、ドライヤーをかける時間が短縮され、熱で髪が傷むのを防止できるのです。また、髪がぬれたままだとキューティクルがはがれ、髪が傷む一因にも。

Lesson_2

お風呂上がりのヘアケア

中間から毛先の髪は、タオルでプレス

中間から毛先の髪は、タオルでそっとはさんでプレスし、水けを取りましょう。毛先は水分がたまっているのを念入りに。

2



うるツヤポイント!

タオルドライでは、ゴシゴシするのは厳禁! ぬれた髪は、とくに傷みやすい状態なので、摩擦を与えると髪が傷む原因になります。

5

後ろの髪は、首すじに沿うようにして自然な毛流れに

後ろ側の髪は手ぐしを入れ、首すじに沿わせるようにしながら温風を当てます。こうすると、自然な毛流れに仕上がります。このときもドライヤーは髪から15cmほど離し、1カ所に5秒以上は当てないように気をつけて。



表面はさらさら、内側はしっとりで終了!

いつまでドライヤーを当てたらよいか、迷ったことはありませんか? 表面の髪は乾いていて、内側にややしっとりとした手ざわりが残るくらいが、ドライ終了の目安。実際にさわって確かめましょう。

6

うるツヤポイント!

乾かしすぎると、乾燥してバサつき、まとまりのない仕上がりに。途中で何度か髪全体をさわって、乾きぐあいをチェックしてみるとよいでしょう。



3

ドライヤーは生え際から

早く乾かすための鉄則は、生え際から乾かすこと。下を向いて髪を下ろした状態で、生え際からドライヤーで乾かしていきます。指を髪の中に入れて左右に小刻みに動かし、温風が生え際に当たるようにしましょう。温風を近距離で髪に長く当てると傷みやすくなるため、ドライヤーは髪から15cmほど離し、5秒以上は当てないように気をつけて。



うるツヤの裏技

ドライヤーは風量の大きいものを使う

長時間ドライヤーの温風を当てていると、髪に必要な水分まで抜けてしまってダメージにつながります。スピーディに乾かすために、風量の大きい1000W程度のドライヤーを使うのがおすすめ。多くの美容室では、1000~1200Wのものを使っています。風量は「強」にセットして。

正しいシャンプー&ドライを実践すると、

乾燥でバサついた髪も、まとまりのある仕上がりに。

毎日実践すれば、うるツヤヘアに生まれ変わっていくのが実感できるはず!