

# CREA

9  
文藝春秋  
90周年

クレア  
特別定価690yen

6月号  
June 2013

人気第1位コンテンツ\*読者のポーチ拝見!  
CREA WEB 毎日、更新中!  
<http://crea.bunshun.jp>

日本女性の太り始める  
年齢が早まっている!  
なぜ大人になると  
やせにくくなるのか?

美しすぎる!  
井川 遥

さらにきれいを更新。  
年齢不詳なボディの秘密

2013  
最新決定版

見せられるお腹になる!!  
やせるなら、今でしょ★

やせにくい人のための  
お腹やせミソブル

- ★やせにくいアラサーに効く簡単エクサ 必要なのはお腹を動かすこと
- ★食べてさすって身軽な体に 週1回リセット! 腸クレンジング術
- ★RINA、Kelly、中原歩、AVI 美しい人気モデルのやせ1ポーズ、
- ★費用は? 時間は? 効果は? お腹やせの駆け込みサロン、教えます

# 髪質そのものを改善!

**バクハツ髪**には  
水分をたっぷり  
補給して、髪に重みを  
出すものを選んで

梅雨時のバクハツ髪は、湿気で髪に多量の水分が入り込んで膨張するのが原因。とくにダメージが進むと、髪の構成物質が流出して内部に空洞ができ、外から水分が浸入しやすくなるので、ますます悪化するという。「これを防ぐには、保湿効果の高いシャンプー&コンディショナーで髪の水分バランスを予め一定に保つこと! 洗い流すトリートメントはサッと流す程度にとどめて、髪に重みを出すのがコツです」

ケア&テクを教えてくださいましたのは

クレアトゥール ウチノ

中島睦美さん

美容師歴10年。その人の髪質や肌の色から、似合う髪型やカラーを提案。とくにショートヘアはおまかせ!

クレアトゥール ウチノ 表参道店

東京都渋谷区神宮前5-10-1 ジャイル3F  
☎03-3486-8182 / 📠0120-31-3181



**ペタンコ髪**には  
髪のコシに働きかけて  
ハリ・コシを  
出すものがベスト

キューティクルの層が薄く、髪が細い人に多いのが、梅雨時に髪がペタンコになってしまうという悩み。「元々ハリ・コシがないので、髪に水分を含むとその重みに負けて、根元がつぶれてしまうのです。ペタンコ髪にはケラチン配合など、ハリ・コシを補うタイプのシャンプー&コンディショナーがおすすめ。トリートメントを使う場合はなるべく根元は避けて、毛先を中心に軽くつけるだけでOKです」

ケア&テクを教えてくださいましたのは

air-t

山中めぐみさん

美容師歴18年。髪のカセやライフスタイルに合わせて、似合うだけでなくお手入れしやすいヘアづくりに定評あり

air-t

東京都中央区銀座6-5-1 MSTビル7F  
☎03-3571-7161



長期的にはこれもプラスしたい!

**頭皮ケア**を取り入れて  
根元から健康な髪を育む!!

CREA  
Beauty

バクハツ髪にも、ペタンコ髪にもイラつかないために  
梅雨入り前に始めたい

# 湿気に 負けない 美髪づくり

text: Sachiko Nomura photographs: Miki Fukano(model), Hirofumi Kamaya(model, still life)

1年で、もっともヘアスタイルが決まらない梅雨。この時季に多い「うねって広がって大バクハツ!」「ブローしてもすぐにペタンコ!」の2大ヘア悩みを軸に、スムーズにのりきるテクニックをプロが伝授!



# に整える技を磨く

最小限の手間で、扱いづらい髪を思い通りにスタイリングするにはポイントを押さえたテクニックとアイテムが必要。今から梅雨時に備えて!

## バクハツ髪を抑える基本のスタイリングプロセス



毛先までツヤ感のある自然なストレートヘアが完成

**3** きちんと乾いてからヘアアイロンを  
毛束を薄めにとつてすばやく毛先までスライドさせる。決して引っ張らないこと!



**1** ヘアミストで髪を根元から濡らす  
根元がベタッとしてしまう人は水スプレーでもOK。毛先のみトリートメントを使って

**4** ハードスプレーを全体にひと吹き  
仕上げにハードスプレーを薄く全体に。湿気をブロックしてスタイルくずれを予防できる



**2** 毛流れにそって上から乾かす  
毛先は指で軽く内巻きにして風をあてると、まとまりがよくなりオーバードライも防げる

## バクハツ髪には

毛先だけでなく根元から修整してうねりをリセット

### ドライヤーは上からあてるのが鉄則

「うねりやハネは根元から修整が必要。ヘアミストで髪をまんべんなく濡らしたら、毛先のみ水分量の多いクリームタイプのトリートメント剤を軽くつけて。パサつき防止&髪に重さが出るので、スタイリングしやすくなります」(中島さん)。ドライヤーをあてる時は、髪を斜め前に引っ張るようにしながら上から乾かすのがバクハツ髪を抑えるコツだそう!

### Before

夜きちんと乾かしても、朝起きると髪がバクハツ。短時間でうねり、ハネを直したい!



## バクハツ髪を解消する必須アイテムはこの3つ

### 2. クリームタイプのトリートメント剤で毛先のゴワつきを抑える

湿気が多いととくにゴワつきがちな毛先には、クリームタイプのトリートメント剤を少量つけると◎。オイルに比べて髪が柔らかくまとまり、長時間広がりを抑えてくれる

1まとまりにくい髪用の、洗い流さないヘアトリートメント&スタイリング。のびのよいテクチャーでスッと浸透し、ドライヤーの熱や湿気から髪を守ってくれる。スムーズインフュージョングロス ストレートナー 121g ¥3360/アヴェダ  
2うるおいキープ補修成分配合で、トリートメントしながらストレートヘアに。みずみずしいミルクベースでベタつかず、外出先のリメイクにも。スティープンノル コレクション ニュアンスアレンジ トリートメント(するんとストレート)N 81g ¥1123/コーセー



### 1. しっとり感触のヘアミストでおおまかにクセをとる

ブローの前には必ずヘアミストを使って、ドライヤーの熱による乾燥や傷みを防止。広がりが気になる髪には、オイル成分入りやセット力高めタイプの使いやすい

1つややかでまとまりのよい髪に整えるオイルインのヘアミスト。軽い感触で、乾いた髪にもタオルドライ後にも使える。日中に髪のパサつきが気になった時にも気軽にシュッと! イグニスならではの柔らかなハーブの香りも癒し度満点。オイルインヘアミスト 120ml ¥2940/イグニス  
2髪にすばやくなじむ霧状のワックス。固めすぎないウォーターベース処方なので、寝かせ直しにも最適。浮き毛、広がりを抑えて毛先までまっすぐさらさらに。プロスタイルヘアデザインミスト まっすぐするり 軽やかストレート 150ml オープン価格/クラシエホームプロダクト



### 3. ひどいくせにはストレートアイロンが活躍!

てっとり早くストレートに戻したい時には、ストレートアイロンが便利。最近では初心者でもスタイリングしやすいコンパクト型アイロンも登場して、ますます手軽に!

1スライド式のプレートが髪をしっかり挟み込んで、髪をとかすようにスタイリングできる。100℃~200℃まで20℃ごとに6段階の温度調節が可能。クレイツイオンフォームアイロン クッシー ¥7980/クレイツイ  
2プレス時の薄さは25mm、重さは170gと業界最薄型・最軽量クラスで使い勝手が◎。縦横とプレートが小刻みに動くことで、髪の中の動きを的確にとらえて均一に熱を加える。短時間で思い通りのストレートに。アイビル FD ストレートアイロン オープン価格/トリコインダストリーズ



# ヘアアレンジを覚える

## シュシュを使って まずは基本のひとつ結び!

おすすめは **こちら!**



上: キラキラ輝くビジュ  
が存在感抜群。ゴム¥189  
00、下: 大ぶりの花モチ  
ーフがひとつ結びを一気に格  
上げ。シュシュ¥15750/  
アッカ 青山店



**3** 結び位置を決めて  
シュシュで固定

あごと耳の延長線上で結びと、横  
から見ても黄金バランスに

### How to Arrange



**1** ハードワックスを  
事前にもみ込む

大豆1粒分のワックスを両手にの  
ばしてから、毛先は多め、トップ  
は少なめにもみ込む。これはすべ  
てのアレンジに共通!



**2** 手くしで毛束を  
まとめる

両手の5本の指を使ってざっくり  
ひとつつにまとめる

キメの  
ひとテク!



**5** 毛先にワックスを  
再びもみ込む

下から両手でクシャットにぎるよ  
うになじませて、無造作感アップ



**4** トップの毛束を  
つまんで引き出す

後頭部に少しボリュームを出すこ  
とで、今どきな抜け感をプラス!



ヘア担当  
中島睦美さん  
(クレアトゥール ウチノ)

「シンプルなひとつ結びも、  
ブラシを使わず手くしでまと  
めると洗練度がアップします」



Back



Side

## バレッタで かわいくまとめ髪

おすすめは  
**こちら!**



上: 控えめカラーなのでオフィス  
にも対応。バレッタ¥12600、下:  
ブローチのような繊細な細工にう  
っとり。バレッタ¥15750/アッ  
カ 青山店

### How to Arrange



キメの  
ひとテク!

**1** 髪を右側から左側へ  
ねじりながら寄せる

ワックスをなじませた髪を右側で  
束ね、ねじりながら左側へ移す



**4** 顔まわりの髪を  
耳にかけてこなれ風

顔まわりの髪にワックスをもみ込  
み、ねじって耳にかける



**3** さらに  
バレッタで留める

ピンが目立たないように、バレッ  
タで留めてバランスを整える



**2** 毛束の毛先を  
アメピンで留める

左耳の裏側で毛先を固定。他にも  
緩い部分があればピンで留める



ヘア担当  
中島睦美さん  
(クレアトゥール ウチノ)

「すっきりとまとめながらも、  
緩い毛流れが色っぽく、女性  
らしさを演出してくれます」



Back



Side