

「老眼」は進行を遅らせることができます!

沖縄の海の力でデトックス&チャ-

美&元気を  
あきらめない!

# MyAge マイエイジ

2017 春号 Vol.11

Book in  
タンパ  
いっぽ  
パワー+



真矢

ヘア大特集 40代、50代でも髪ツヤ、ハリ、コシ、ボリュームをキープして

## いつまでも、セミロング！

第2特集 姿勢を直せば、たるまない、老けない

Beauty それ「老け見え眉」です。 Health Care 首のシワも消す「舌」エクササイズ

地曳いく子さんが指南 スニーカーひとつで今どき感が出る！

Q

チラチラと光る  
伸びてきた白髪を、  
目立たせたくない！

A 根元はマスカラタイプ、広範囲は  
パウダーでカバーするのが○。

「優秀な白髪カバーアイテムでしのいで。狭い範囲であれば、根元ギリギリまですっと入るマスカラタイプがいいですね。白髪が広範囲の場合は、一度に広い面が塗れるパウダータイプで。手や地肌にもつきにくいです」（美香さん）

1.エマルジョン質感。ヘアサロン発想で作られただけあり、色合い、持つのよさ、軽やかな質感と、すべてにおいてハイオリティ。スロウヘアカラーコンシーラー ライトブラウン レギュラー ¥2,800／ビューティーエクスペリエンス 2.コームの間にスポンジを含んでいるため、産毛や細毛も漏れなくキャッチ。ヘアポイントリタッチ ナチュラルブラウン ¥2,000／ディシラ 3.汗や水に強いため、長時間キープ。ケアテクトポイントリタッチ ダークブラウン ¥1,000／ナプラ



## 白髪染めのダメージ対策、“3層染め”

白髪染めをすると、ダメージによって色持ちが悪くなったり、ツヤのないパサパサ髪になります。そんな悩みに対応し、美容のプロの間でも話題なのが、下記サロンの“3層染め”をするメニュー。1層目で白髪部分を染める→1層目の色を見つづ、2層目で髪全体の色調整をしながら穏やかに染める→3層目で髪全体を保湿トリートメントしてコーティングする。この3層構造だから、色やツヤにぐっと深みが出て、優れた色持ちに！

クレアトゥールウチノ 表参道店

CRÉATEUR UCHINO

東京都渋谷区神宮前5-10-1 GYRE 3F ☎  
03-3486-8182 営業時間：11:00～20:00 不定休  
キレイ髪「カラー」¥16,000～¥20,000(価格は髪の長さ、状態に応じて変わります)  
<http://www.createur-u.co.jp/>



育毛や発毛の妨げとなる蓄積された有害物質を放出する働きをするα-リポ酸と、美髪を育む力を高めたプリメントの組み合わせ。H & A B-EST.(ビー・エス・エス) 各90粒入り×3種類類 ¥16,200／サロン・ド・リジュエ

Q

白髪に海藻がいいってホント？

A 本当です。でも大事なのは、バランスのいい食事とデトックス

「確かにわかめなどの海藻には、エネルギー代謝などにかかわる重要なホルモンを作る材料となる、ヨウ素という成分が入っています。体内の中では、さまざまな栄養素が複合的に組合っているので、食事はバランスよく。髪のために（右ページでお伝えした）有害重金属を排出することもおすすめです。抗酸化力の高いα-リポ酸のサプリメントなどをとることも手」（永本さん）。「髪の毛は99%を構成するタンパク質が不足しないように。タンパク質の吸収を高めるためにはビタミンやミネラル類も必要ですし、活性酸素抑制のために抗酸化成分も重要。やはり食事はバランスよく、が基本です」（浜中先生）

Q

髪はいったん白くなっても、元の黒色に戻るの？

A 生活改善やケアによりメラノサイトが活性化、戻るケースも！

「基本的には、白髪は抜けたあとも白髪が生えています。ただ、ストレスや生活の乱れなどによって、メラニン色素の生成が休止している場合は、育毛剤やマッサージ、正しい生活習慣などがきっかけとなり、メラノサイトが活性化することも。再び黒い髪が生えてくるケースもあります」（美香さん）。「体内デトックスをはじめ、適度な運動や質のよい睡眠、バランスのとれた食事などに気をつけ、内から外から頭皮環境を整えましょう」（永本さん）