

Rule  
⑤

# Hair Care

紫外線ダメージを受けやすい髪と頭皮に。



抜け毛や切れ毛の原因のひとつ。  
トリートメントや  
日焼け止めを上手に取り入れて。

紫外線による光老化は、顔や体のみならずもちろん頭皮、毛髪にも現れる。そのダメージはけっこう深刻なのだけれど、あまり気にしていないという人も多いのでは？まず毛髪でいうと、乾燥、色素やツヤの消失、強度の低下などが挙げられる。これらはバサついた手触り、色あせ、切れ毛やうねり毛などに繋がり、見た目年齢を一気に引き上げる大きな要因に。髪が濡れた状態で紫外線を浴びるとさらに影響が大きくなると言われているので、海やプールで過ごすときは特に気をつけたいもの。頭皮への影響でいうと、紫外線は髪の毛を作る元となる“毛母細胞”を損傷。女性にも悩みの多い抜け毛や薄毛の原因になる。また頭皮の水分が奪われるので乾燥状態になり、かゆみやフケにつながることも。自分では見えにくいところだからこそ、入念なケアを心がけて。洗い流さないトリートメントや頭皮に使える日焼け止めでケアをしつつ、スポーツ時にはキャップをかぶって、ダイレクトに紫外線を避けるのも効果アリ。

キャップ ¥3,500 / ロンヒル (オッシュマンズ 新宿店)  
メッシュトップス ¥6,000 / ナイキ (ナージー) 中に着たビ  
キニ ¥8,700 / レビドス (ビューティー&ユース ユナイテッ  
ドアローズ 湘南店)

## Hair Care Line-up



a. 乾いた髪と頭皮、ボディにひと吹きするだけで、UVダメージから守ると同時にツヤツヤの髪に。UVシャワー 150ml ¥2,200 / スプリナージュ (arimino)  
b. モリンガマイクログロブリンがUVや大気汚染物質の付着から髪をガード。F&Aヘアミルク 118ml ¥3,800 / ジョンマスターオーガニック (スタイラ)  
c. 生コラーゲンと6種の植物バターが髪と頭皮にうるおいを与えるトリートメント。アハロバター リッチモイスト 集中ヘアパック 150g ¥1,200 (ステラシード) d. 太陽光や塩素、海水などによるヘアカラーの褪色から髪を保護。プロテクトタイプ ヘアオイル カラード ヘア-150ml ¥3,200 / オリオセタ ソレイユ (プロジェ) e. 軽い質感の2層式ヘアオイルが、キューティクルのはがれや色あせにアプローチ。ミントの混ざったバニラの香りも心地よい。ウカヘアオイル ミスト オンザビーチ 50ml ¥3,500 (uka)

Inner Care 02

## Food&Juice

日焼けケアに効果的、とウワサのフードはこちら。

普段の食生活から、日焼け対策につながる食べ物を積極的に取り入れるのも効果的なケア方法。例えばカカオ70%以上のダークチョコレートにはお茶の4倍のポリフェノールやカテキンが含まれているため、日焼けに対する耐性を強める効果が期待できる。βカロテンに葉酸、各種ビタミンを含む緑の野菜には、日焼け防止と肌の修復作用があるとされているし、赤い植物が太陽から身を守るのに使う栄養素リコピンが豊富に含まれるトマトやチリ、スイカも耐性をアップする食材のひとつだ。このほか、代謝をサポートするフラクツシード、抗酸化力に優れたビタミンEとフラボノイドを豊富に含むアーモンドやカシューナッツなどもおすすめ。

Tasty!



a. 砂糖不使用、オーガニックの70%カカオチョコレート。メキシコの植物から採れる有機自然の蜜、アガベシロップを粉末にしたもので甘みをつけている。アガベチョコレート ダーク 100g ¥740 (イデアプロモーション) b. 真夏に獲れた国産の完熟トマトだけでつくった、風味豊かなストレートジュース。抗酸化作用が強いリコピンがたっぷり！ トマトジュース ¥120 ※編集部調べ (カゴメ) c. お手軽な粉末タイプかつこだわり素材のグリーンスムージー。18種類の野菜とブルーーツ、植物発酵エキスや活性型酵素などがカラダを調べてくれる。エンナチュラル グリーンスムージー 170g ¥2,000 (メタボリック) d. 血流を促進する効果のあるオメガ3脂肪酸、α-リノレン酸を豊富に含む亜麻仁油。ハリのある肌に通く効果も。有機亜麻仁油 (フラクツシードオイル) 237ml ¥1,800 (amritara)