



美しい髪を保つための マニュアルBOOK

K Y O G O K U[®]
S A L O N

美しい髪を保つためのマニュアルBOOK

始めに

はじめまして。

このマニュアルは、髪の毛に対して悩みのある方に対して、美しい髪を手に入れるための方法を分かりやすく解説するために書き下ろしたものになっています。

私たち京極サロンは、世界トップレベルの技術を提供する美容室グループです。

ダブルカラーなどの施術も多い分、髪の毛に負担がかからないようにはどのようにすれば良いかを、どの美容室よりも真剣に向き合ってきました。

必要なものは自社で開発し使用するといったこだわりを貫いている私たちだからこそ、ヘアケアに関して世界トップレベルの知識と技術を提供することが出来ると自負しています。本来ならば直接カウンセリングさせていただき1人1人に合ったヘアケアを提供させていただきたいところですが、お住いのお近くにまだ京極サロンがない方や、まずは自宅でできることをしたいという方もいらっしゃるかと思います。

そこで、はじめての方でも正しい知識をもって美しい髪づくりができるよう、専門家の立場からのアドバイスを一冊の書籍にまとめさせていただきました。

日々の髪のお手入れ方法を見直し、美しい艶髪を手にしただくきっかけになれば幸いです。

K Y O G O K U[®]
S A L O N

目次

美しい髪の毛を保つために知っておいた方がいい事

髪の毛が痛む原因

サロントリートメントは有効？

セルフケアの方法

入浴前のケア

シャンプー

肌質別のシャンプーの選び方

髪質別のシャンプーの選び方

シリコンの有無

シャンプーでの洗い方

トリートメント

アウトバスケア(洗い流さないトリートメント)

ドライヤー

寝るとき

ヘアアイロン

UVケア(紫外線)

食べ物

ヘアカラーをキレイに維持する方法

カラーシャンプー

まとめ

美しい髪の毛を保つために知っておいた方がいい事



美しい髪の毛を手に入れるには、ヘアケアが必要不可欠だという事はもちろんご存じだと思います。

しかし、ネットやSNSには様々な情報が溢れていて、何が正しくて何が間違いなのかを判断することが難しくなっているのも事実ではないでしょうか？

そこで、美しい髪を保つために知っておいた方がいい、意外と知らない事実を解説していきます。

美しい髪＝健康毛ではない



美しい髪の毛は、全く傷んでいない健康な髪の毛のことを指すと思っている方がほとんどではないでしょうか？

確かに傷んでいないに越したことはありませんが、それだけでは不十分なのです。

美しい髪とは

”ツヤがあり、手触りがなめらかで、まとまりのある、健康そうに見える髪”

です。

髪の毛のメンテナンスを全くしていないバージン毛と、ツヤのあるヘアカラーを施した毎日ケアを行っている髪の毛ではどちらが美しく見えるでしょうか？

答えは当然後者の「ヘアケアを継続している髪の毛」です。

髪の毛は手をかけるほどに覚えてくれます。

ただし、正しいヘアケアでないと逆効果になってしまう可能性もありますので注意が必要です。

髪の毛の細胞は自己修復しない



まず大前提として髪の毛は死滅細胞です。

髪の毛は生物学的には皮膚の一部に分類されます。

肌は傷がついたら放っておけば自然に傷は治っていきますが、髪の毛には血管も流れていなければ新陳代謝を行っているわけでもないなので、1度生えてきた部分は生まれ変わって行きません。

そのため、髪は放っておいても傷が治ることはありません。

一度でも傷がついたらカットして切り落とすまで、ずっとその傷は残り続けます。

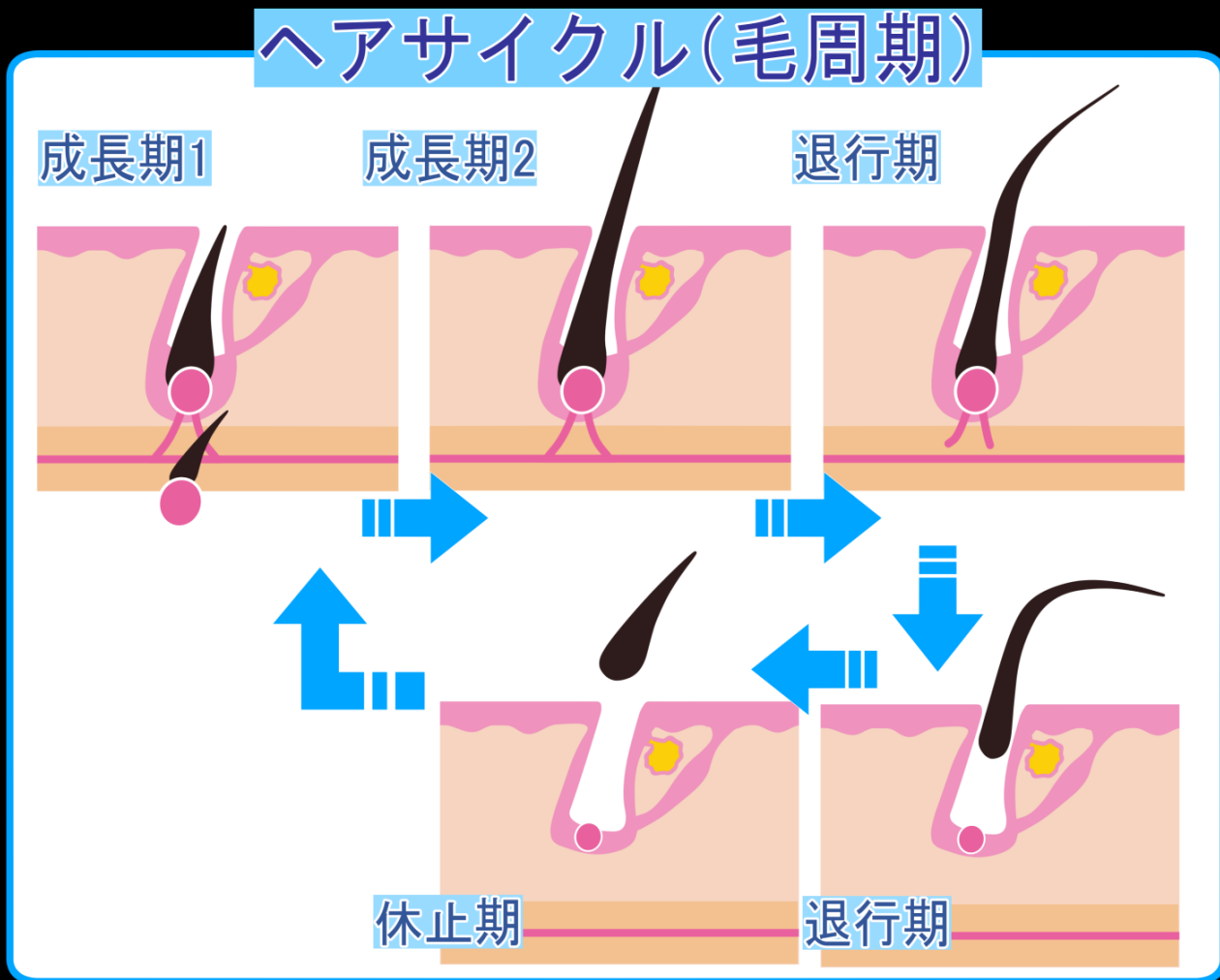
あなたの毛先には、今まで経験したヘアカラーやパーマ、ヘアアイロン、紫外線、摩擦などのダメージが全て蓄積しているのです。

美容室に行くたびにトリートメントしてるから大丈夫と思っている方もいらっしゃるかもしれませんが、残念ながらどんなトリートメントを用いても、髪を元に戻すことなどできません。

トリートメントにできるのはダメージの予防と補修であって、復元ではありません。

美しい髪の毛を保つには、余計なダメージを負わせないように予防に力を入れるべきなのです。

1か月にどれだけ髪の毛が生えてくる？



1日に約0.3mm、1ヶ月に1~1.5cm

このペースで新しい髪の毛が生えてきます。

これだけを見ると、たったそれだけなのかと感じてしまうかもしれません。

でも、確実に毎月約1センチは傷んでいない髪が生えて来てくれると考えるとどうでしょう？

髪がすごく傷んでしまっても、毎月約1センチは根元から新しいキレイな髪に生まれ変わってくるので、新しく生えて来た髪を大切に育てていけば必ず美しい髪は手に入ります。

傷みの度合によっては、美しい髪の毛を手に入れるまでは大変かもしれませんが、誰もがキレイな髪を手に入れることができるのです。

髪の毛が痛む原因



髪の毛のダメージと一言でいってもさまざまな原因があります。

その主な5つの原因をご紹介します。

①ヘアカラー(ブリーチ)、パーマのダメージ



- 化学的なダメージ
- パーマ剤やブリーチ剤のアルカリ剤
- 還元剤の成分でキューティクルがはがれ

毛髪内部の栄養分が流出してしまいます。

②紫外線(日光)のダメージ



髪が紫外線を受けて火傷状態になるダメージです。

紫外線を浴び続けることでキューティクルが損傷を受け、髪の毛の色素の元となるメラニンが壊れ、髪が少しずつ明るくなります。

③アイロン(熱)、ドライヤー、ブローによるダメージ



熱で髪の毛の主成分であるタンパク質が変性してしまうダメージ。

生卵を熱すると固まるように、髪の毛の表面にあるキューティクルや、髪の毛の内部の栄養がたくさんあるコルテックスという部分が固まってしまいます。

④摩擦によるダメージ



物理的なダメージで、髪の毛が濡れた状態で強くタオルドライをしてみたり、ブラッシングをしすぎるとキューティクルがはがれてしまいダメージします。

⑤カットによるダメージ



こちらも物理的なダメージです。

髪の毛をカットした断面は内部がむき出しになるので、間充物質(髪の毛の栄養)が流出しやすく、パサつきの原因になります。

サロントリートメントは有効？



美容室で行うトリートメントは、効果が本当にあるのかといった疑問を持つ方も中にはおられます。

実際に、

「サロントリートメントをしたけど効果がなかった」

「トリートメントをした当日は良かったが、2～3日でバサバサになってしまった」

といった声も聞くことがあります。

結論から言うと、正しいトリートメントを行ってもらえれば、サロントリートメントは絶大な効果を発揮します。

では、どのようにして正しいトリートメントかどうかを判断すればよいのでしょうか？

美しい髪になれないサロントリートメントの特徴



美しい髪になれないサロントリートメントなんてあるの？と思われるかもしれませんが。

しかし世の中のサロントリートメントには、美しい髪を保つには向かないものもあります。

そのサロントリートメントとは「コーティング力重視」のトリートメントです。

サロンでトリートメントをお願いしたら、シャンプー台で何個かトリートメントをつけられて、すぐに終わったという経験はありませんか？

それはほとんどがこのタイプのトリートメントです。

たしかに、表面さえしっかりコーティングしてしまえばツルツルにはなりますが、、、それはシャンプーでコーティングが剥がれてしまうまでの短い期間限定なのです。

美しい髪になれるサロントリートメントの特徴



美しい髪になれるトリートメントは「**髪の内補修**」を得意とするトリートメントです。

そもそも、現代の髪のダメージはほとんどが毛髪内成分の流出であることがほとんど。

先ほど解説した、髪の毛がダメージを受けてしまう原因の、カラーやパーマの薬剤による脂質の流出や、それに伴う水分量の変化、熱によるタンパク質の変性などです。

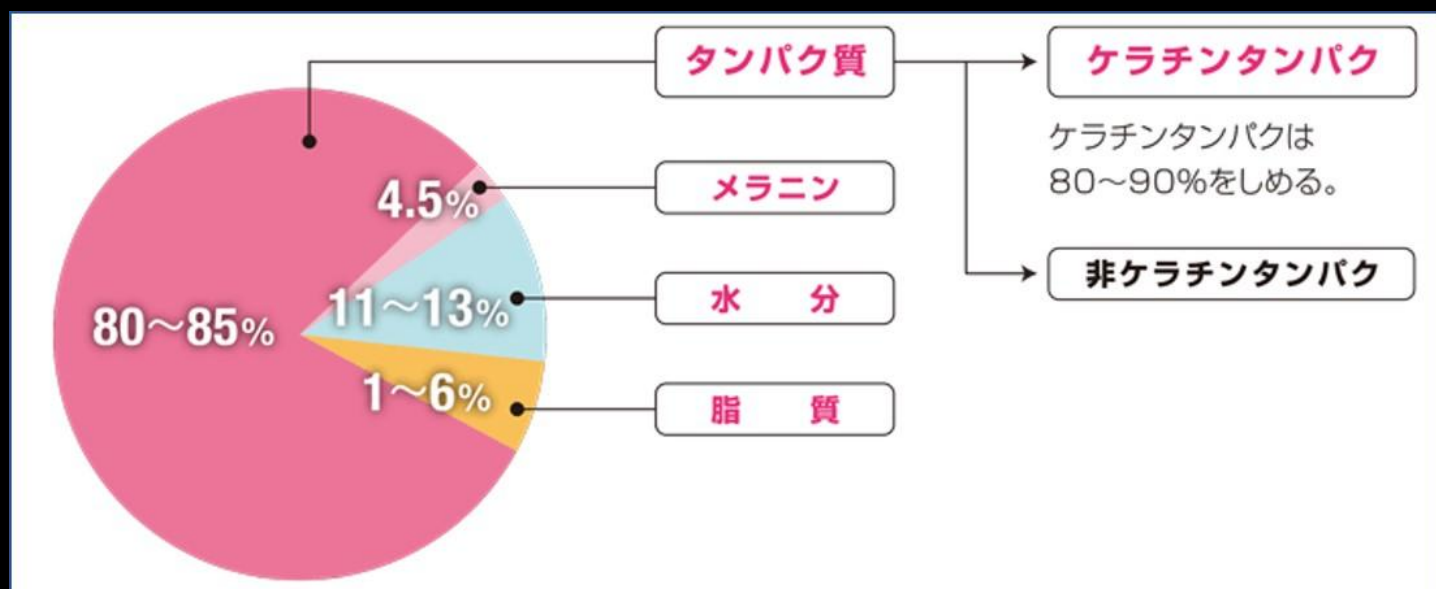
毛髪内部で起こっている問題に対してしっかりアプローチできるトリートメントが、美しい髪を保つには必要です。

毛髪内部の補修をするには使う薬剤の選定や薬剤をつける場所や量、浸透させ方などにこだわる必要があります。

毛髪内部の補修がしっかりなされるとサラツヤになるだけでなく、持ちが良く、枝毛の予防などの効果も期待できます。

京極サロンでは、様々なサロントリートメントを提供していますが、その中の1つにケラチントリートメントというメニューがあります。

髪の毛を構成している成分の大部分を占めるのが、タンパク質です。



その中でもケラチンというタンパク質は80~90%を占める重要な成分です。

京極サロンでは、KYOGOKUケラチンブースト+というものを開発し、このケラチントリートメントに使用しています。

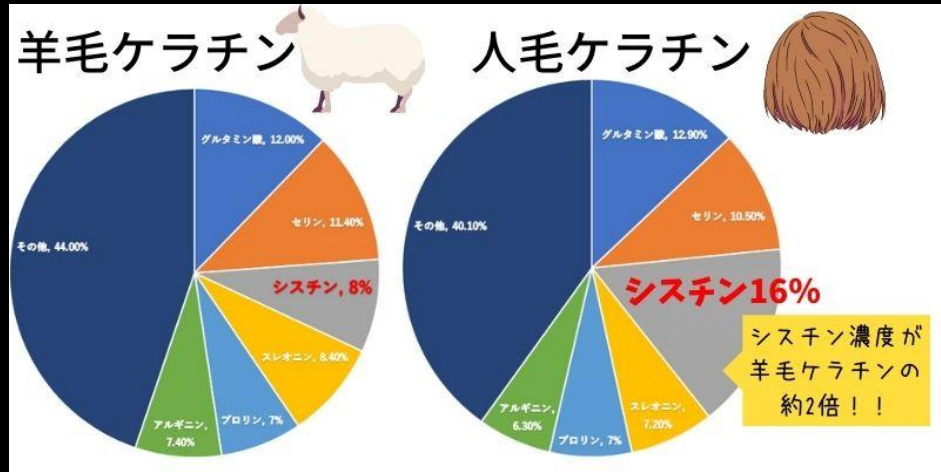
このケラチンブースト+の1番の特徴は「人毛ケラチン」を使用している点です。

KYOGOKUケラチンブースト+に入っているケラチンは、従来の羊の毛から抽出される羊毛ケラチンとは違い、特殊製法で人の髪の毛から抽出した人毛ケラチンを配合しています。

なんとなく髪の毛と同じ人毛ケラチンの方が良さそうないイメージはあるかとは思いますが、実際どう違うのかを解説します。

下の図は、羊毛ケラチンと人毛ケラチンの構成成分を、円グラフにて比較してみました。

《羊毛ケラチンと人毛ケラチンの違い》



構成成分の中で、大きく違うのがシスチンというケラチンの量です。

人毛ケラチンに含まれるシスチンの量は、羊毛ケラチンの約2倍です。

このシスチンというケラチンが、髪の毛の修復に非常に重要なタンパク質で、ダメージを受けた髪に補給することで、ハリコシ、ツヤを与えることが可能となります。

このように、ここまでこだわって内部補修を行っていくようなサロントリートメントであれば、美しい髪の毛に近づいていくことが可能になります。



セルフケアの方法



美しい髪を手に入れ、保つためには毎日のホームケアがとても大切です。

毎月美容室に行っているという方でも、年間で約350日はご自身でのケアが必要ですよね？

ここでは、自宅で実践できる美髪ケアについて、出来る限り分かりやすくお伝えしていきます。

全部完璧にするのは難しいかもしれませんが、自分のできる範囲から徐々に取り入れてみてくださいね。

入浴前のケア



まず始めに入浴前の髪の毛を洗う前のケアについてです。

普通はヘアケアの話になると、髪の毛を洗うところから始まりますが、その前にやっておいてほしいことがあります。

まず髪の毛を洗う前のシャンプー前に、ブラッシングをすることです。

ブラッシングをすることで髪に絡みついたホコリや抜け毛、フケを綺麗に落とすことができます。

そうすることで、この後のシャンプーが効率よく行うことができます。

ブラッシングをするときには、毛先から優しくブラッシングするのが基本です。

途中で髪のもつれがブラシに引っ掛かってしまった時は、それ以上引っ張らないようにしましょう。無理に引っ張ると、枝毛や切れ毛の原因になります。

髪のもつれを取りたい場合は、外側から薄く髪を手ですくって、丁寧にとかしていくようにしましょう。

それでも取れないときは、もつれた部分のすぐ上を手で抑えながら、根元の方まで力がかからないようにとかしていきます。

力を入れず、ブラシの重さを利用してブラッシングすると、比較的簡単にできるので試してみましょう。

シャンプー



みんなにおすすめのシャンプーの選び方

よく「オススメのシャンプーランキング！」という記事を良く目にしますが、そういった記事を見てシャンプーを購入したことはありますか？

髪質と肌質によって合う合わないが存在する

ドラッグストアなどでシャンプーを選ぶときも、「お店のオススメ！」と書いてあるものをついつい選んでしまいますよね。

自分の髪質と肌質に合えば良いですが、逢わなかった場合は逆効果になってしまう場合もあるので注意が必要です。

自分の肌質と髪質を見極める

自分に合ったシャンプーを選ぶときに重要なのは、自分の肌質と髪質を正しく理解する必要があります。

みなさんは自分の肌質や髪質を正しく理解していますでしょうか？

美容室であれば、お客様にの肌質や髪質をチェックして、1人1人に合ったシャンプーを選んでくれます。

次は、自分でもシャンプーを選べるように、肌質や髪質を理解できるよう解説していきます。

主なシャンプーの洗浄成分



シャンプーの選び方で元も重要なのが、洗浄成分の種類を知る事です。

少し専門的な名称が出てくるので、覚えにくいかもしれませんが、少しお付き合いくださいね！

シャンプー選びで内容成分を見ることは非常に重要なので、ここでは代表的な洗浄成分を6つに分けて解説していきます！

アミノ酸系

アミノ酸系は、少し高級な洗浄成分として知られています。

市販品、美容室専売品のどちらにも配合されていますが、最低でも1000円以上(200ml程度)のシャンプーに使用されています。

1番の特徴は、頭皮と髪に優しく低刺激である点です。

そのため、ヘアカラーなどでのダメージケア用シャンプーに配合されていたりします。

低刺激な分、しっかりと洗いたい方には少し不向きかもしれません。

高級アルコール系

高級アルコール系の洗浄成分は、洗浄力が強くて良く泡立つのが特徴です。
そのため、しっかり洗いたい方やスタイリング剤をよく使う方に向いています。

ただ、その分刺激の強い洗浄成分なので、使用するのに不向きな方も、、

比較的安価な洗浄成分なので、市販のシャンプーに良く配合されています。

医薬部外品

医薬部外品として認められている洗浄成分もあります。

商品名に「薬用」と書かれていたり、「予防」「防止」などの一定の効果を示した商品に使用されています。

このように効果を謳えるのは、厚生労働省が許可した成分を一定濃度以上配合したものだけです。

ベタイン

ベタイン系の洗浄成分は、低刺激で保湿能力が高いのが特徴です。

ベビーシャンプーの洗浄成分としても良く使用されるくらい刺激が少ない、植物由来の成分で作られた環境にも優しい洗浄成分です。

KYOGOKUカラーシャンプーに使用されている洗浄成分も、このベタイン系を使用しています。

石けん系

石けん系の洗浄成分は低刺激ですが、油分を取り除く効果が高いのが特徴です。

刺激があまりないのに洗浄力があるなんて万能すぎない??とってしまいますよね?

しかし、油分を取り除く効果はかなり高いので、肌質や髪質によっては不向きな場合もあるので注が必要です。

タウリン系

タウリン系の、かなり高価な洗浄成分として知られています。

その分、泡のキレが非常によく、洗い残しが気にならないすっきり感が特徴です。

さらに頭皮や髪の毛にも優しいので、かなり万能な洗浄成分です。

肌質別のシャンプーの選び方



頭皮の肌質は、特に悩みのない普通肌を除いた場合、大きく分けて3種類あります。

オイリー肌

オイリー肌とは、皮脂の分泌量が平均よりも多く、毛穴が詰まりやすかったり髪の毛が油っぽくなってしまったりします。

チェックする方法としては、シャンプーをした後にドライヤーをしてすぐに頭皮を指で押してみましよう。

頭皮を押した指先が油でテカっていたら、オイリー肌である可能性が高いです。

その場合は、洗浄力がある程度しっかりとあるタイプのシャンプー剤が必要です。

—オススメの洗浄成分—

高級アルコール系

ベタイン系

石鹼系

乾燥肌

乾燥肌の方は頭皮の水分量が少なくなっている為、ターンオーバーが正常に働かずにフケが出てしまったりします。

また、頭皮のバリア機能が弱まってしまい、かゆみが出てしまう場合もあります。

そのため、必要以上に強い洗浄力のあるシャンプーは向いていません。

低刺激で、保湿効果のあるシャンプーを選びましょう。

—オススメの洗浄成分—

アミノ酸系

ベタイン系

敏感肌

敏感肌の方は、外的な刺激に弱いのが特徴

—オススメの洗浄成分—

タウリン系

ベタイン系

髪質別のシャンプーの選び方



では次に、髪質別のシャンプーの選び方を見ていきましょう。

ダメージ毛

まずは、髪の毛が傷んでしまっている「ダメージ毛」ですが、痛んだ原因によって選ぶシャンプーも変わってきます。

まず、ヘアカラーなどの薬剤で痛んだ髪の毛には、毛髪内部に栄養を入れられるシャンプーがおすすめです。

CMCやケラチンが配合されているシャンプーが、それに当たります。

ヘアアイロンなどの熱によるダメージの場合は、保湿効果の高いシャンプーが効果的です。

硬毛

硬毛の場合は、毛が太くてごわついたり、ボリュームが出過ぎてしまうなどの特徴があります。

なかなかまとまらない髪の毛を落ち着かせるために、保湿成分や油分の配合されているシャンプーを選ぶようにしましょう！

軟毛

軟毛の場合は、ボリュームが出にくかったり、毛先が絡まりやすいのが特徴です。

ダメージを受けやすいので、ハリコシが出やすい成分(ケラチンやキトサンなど)が含まれているシャンプーを選ぶようにしましょう！

シリコンの有無

シャンプーを選ぶ際、シリコンが入っているかどうかをチェックしている方も多いのではないのでしょうか？

「シリコン＝悪いもの」というネガティブキャンペーンが一時流行しましたが、これも髪質によって変わってきます。

シリコンという成分は、髪の毛の表面を保護する効果のある安全性の高い油分です。

そのため、髪の毛のキューティクルにダメージがある髪の毛に使用すると、表面を保護してくれる優れた成分なのです。

しかし、シリコンにも質の良い物とそうでないものがあります。

質の悪いシリコンが入ったシャンプーを長期間使い続けると、髪の毛の表面にシリコンが蓄積してしまいます。

そうなった場合、髪の毛の表面がデコボコになってゴワゴワしたり、ベタベタになってしまう場合があります。

良いシャンプー＝ノーシリコンシャンプーと言う認識は、「髪の毛の表面をシリコンでコーティングしてなくても良いくらい、栄養分や洗浄成分が入っている」なら正解かもしれませんね！

シャンプー剤の裏面をチェックして、シリコーン、ジメチコンなどの表記があればシリコン入りのシャンプーです。

シャンプーでの洗い方



予洗い

シャンプーをする前に髪の毛をしっかりとすすぎます。

これを予洗いや湯せんと言うのですが、実はシャンプーよりこれが一番大切なのです。

ただし、熱すぎるお湯はダメです。

熱すぎると頭皮の脂を取りすぎてしまうので、乾燥の原因になってしまう事があります。

ベストは38度前後と言われてはいますが、ちょっとぬるいと感じるぐらいで大丈夫です。

また、ただ濡らすだけではなく、指の腹をしっかりと頭皮に当てて、軽く動かしながら洗いましょう。

この予洗いで、髪の毛の汚れは8割くらい取り除くことができます。

しっかりと汚れが落ちていないと、シャンプーの泡立ちにも影響がありますのでだいたい2分～3分くらいを目安に予洗いをしましょう。

本洗い

先程の予洗いでだいぶ汚れが落ちているのでシャンプー剤は適度な量で、手のひらに出し軽く泡だててから髪の毛の全体に付けます。

(※ワックスがついてる方は少量のシャンプーをワックスがついている場所になじませて、少し泡立ったら流してシャンプーにはいりましょう。

空気を含ませるように、しっかりと泡立てていきます。

上手く泡立たないと言う方もいると思いますが、シャンプーをする前に予洗いをしっかり出来ていればいつもより泡立ちやすくなります。

その泡を髪の毛メインではなく、頭皮にしっかりと付けるようにしてください。

シャンプーは髪を洗うのではなく頭皮を洗うという感覚で行いましょう。

その時に爪は絶対に立てないようにしましょう。

頭皮に傷がつき、細菌が繁殖しやすくなるため、かゆみやニオイの原因となってしまいます。

髪の毛の汚れ自体はしっかり予洗いとシャンプーの泡がつくだけで落ちてくれるので、髪はこすらないようにすると摩擦によるダメージも防ぐことができます。

マッサージ



全体が洗い終わった後は頭皮のマッサージをしましょう。

頭皮を柔らかく動かすイメージで、頭皮をマッサージします。

マッサージを取り入れることで頭皮の血行が活性化し、抜け毛予防にも効果的髪の毛です。

またを作る毛母細胞に栄養が届きやすくなるため、健康的な髪の毛が生えてきやすくなります。

そのほかにも毛穴の汚れもマッサージによって、しっかり取り除くことができます。

お流し

頭皮の頭皮トラブルの原因として多いのがシャンプーの流し残しです。

シャンプーの成分が地肌に残るとかぶれや毛穴つまりを招き、トラブルを引き起こしてしまいます。

せっかくマッサージなどで丁寧に洗髪しても、流しをしっかりとしなければ意味がなくなってしまいますので、流しは思った以上に念入りに行いましょう。

またシャンプーの頻度とタイミングも大切で、髪にとって一番良いのは夜に行うシャンプーです。

朝も夜もシャンプーするという人は皮脂の取りすぎに注意。

朝シャンは1日の汚れを放置したまま過ごすことになってしまうのでやめましょう。

トリートメント

トリートメントは髪質に合ったものを選ぶことが大切ですが、同じくらいトリートメントのつけ方が大切です。

トリートメントは髪質に合わないものを選んだからといって傷むことはありません。

しかし、トリートメントのつけ方が間違っていて、せっかく良いトリートメントを買ったのに効果がわからないなんてこともあります。

トリートメントの正しい付け方

- 1・シャンプー後はしっかり水気をとる。
- 2・トリートメントを適量手にとったら、毛先から根本に向かってなじませていく。
- 3・目の粗いクシでとかして、全体に均一になじませる。
- 4・トリートメントを髪に押し込むように、優しく握り込む。
- 5・放置が必要であれば規定の時間通りに放置。

この工程を意識してトリートメントを行うだけでも仕上がりが劇的に変わってきます。

アウトバスケア(洗い流さないトリートメント)



天然由来成分で簡単ケア

髪質改善

ヘアオイルスプレー

アウトバスのヘアケア剤もトリートメント同様つけ方がとても大切なので、アウトバストリートメントの正しい付け方も知っておきましょう。

1. ・お風呂上がり、できるだけしっかりタオルで水気をとる。
2. ・アウトバストリートメントを適量、毛先から中間～根本と順番になじませていく。
3. ・目の粗いクシでとかして、全体に均一になじませる。
4. ・ドライヤーでしっかり乾かしたら、仕上げに1～2滴を髪全体になじませる。

アウトバストリートメントは、最終的なツヤや指通りに大きく影響します。

ドライヤー



ドライヤーで髪が傷むのは毛先の乾かしすぎが原因です。

とはいえ乾かさないと、髪の毛が濡れた状態は非常にデリケートで、摩擦などに弱い状態を放置してしまう事になります。

また自然乾燥をしてしまうと、必要以上の水分が蒸発してしまうため、パサパサになってしまう原因となってしまいます。

乾かすときはまず根元から乾かしましょう。

根元よりも毛先の方が毛量が少なく乾きやすいので、毛先から乾かしてしまうと、根元を乾かすときに毛先の水分が抜けすぎてパサパサになってしまいます。

また、乾かす前にアウトバストリートメントで毛先の保護も忘れずに行いましょう。

根元から乾かしたら、毛先はドライヤーの風の向きを意識して乾かしましょう。

オススメは、ドライヤーの風を上から下に向けて乾かす方法！！

そして最後は冷風で余熱を取ってあげましょう！

そうすることで、髪表面のキューティクルが整ってツヤツヤのキレイな髪になります。

寝るとき



実は寝るときも意識してほしいポイントがあります。

髪の毛は寝ている間に枕との間で摩擦が起こってしまい、傷んでしまう場合があります。

髪の毛を乾かしていない場合はよりダメージを与えてしまうので、それだけは絶対に避けなければいけません。

また、髪の毛に摩擦が起こらないようにするために、専用のターバンや髪の毛用のネットで優しく包んで寝る事も有効です。

ヘアアイロン



ヘアアイロンを使用するときに意識してもらいたいのは「温度」と「時間」です。

最近のヘアアイロンは温度を調整できるものが多く、プロ仕様になっているものもあります。

そのため、縮毛矯正や酸熱トリートメントで使用するような200℃以上にまで熱くなるものもあります。

髪は高温のヘアアイロンをあてると「タンパク変性」という変化を起こします。

これは熱によって髪の主成分であるタンパク質が焦げてしまうことを言います。

焦げた肉や卵が生に戻らないのと同じで、髪も熱で焦げてしまうと、どんなケアをしても意味がなくなってしまいます。

髪にかかる負担と、扱いやすさのバランスをとるとアイロンは130～140℃設定がオススメです。

UVケア(紫外線)



続いてはUVケアについてです。

肌の日焼け止めは塗るけど髪も必要なのは知らなかったという方は、非常に多いのではないのでしょうか？

しかし、髪に降り注ぐ紫外線量は、肌の2~5倍ほどとされています。

髪の毛は肌と違って、紫外線で色が変わったりはしないので意識が向きにくいのですが、ちゃんと日焼けします。

髪に紫外線があたることで毛髪内部で活性酸素という老化物質が発生し、それが髪のパサつきに繋がります。

また、紫外線にはヘアカラーの色素を分解してしまう効果もあるので、せっかくのヘアカラーが早く褪色してしまう原因にもなってしまいます。

外出する際は、肌の日焼け止めといっしょに髪の日焼け止めと、帽子や日傘なども行うとより効果的です。

食べ物



髪も肌もすべて食べたものから作られるので、当然美しい髪のために必要な栄養も存在します。

そこで美しい髪を育てる、オススメの栄養素をまとめてみました。

①タンパク質

美しい髪の毛を育てる上で一番大切な栄養分です。

髪の80%はタンパク質でできているので、不足してしまうと新しく生まれてくる髪の毛が痩せた髪の毛になってしまう可能性もあります。

②亜鉛

体の中で新しい細胞を作り出すのに必要な栄養素で、髪の毛も例外ではなく不足させてはいけない栄養分です。

亜鉛は全ての細胞に含まれるので、肉・魚介・種実・穀類など多くの食品に含まれています。

特に多いものとしては牡蠣、あわび、たらばがに、するめ、豚レバー、牛肉、卵、チーズ、高野豆腐、納豆、えんどう豆、切干大根、アーモンド、落花生などです。

③ビタミンC

亜鉛の働きを補助してくれるので、一緒に摂取する必要があります。

ビタミンCは、主に野菜や果物、じゃがいも、サツマイモなどに多く含まれています。

そのほか特に多いものとしては、赤ピーマン、黄ピーマン、ブロッコリー、キウイ、菜の花、イチゴ、レモン果汁、キャベツなどです。

④ビオチン

代謝を促進し、髪の毛の成長を促します。

ビオチンを多く含む食品としては、鶏レバー、豚レバー、卵黄、大豆、牛乳、豆類、ナッツ類、しいたけなどです。

これ以外にも、いろんな栄養素が影響しあって髪は作られています。一番大切なのはバランスの良い食事を摂ることです。

また、普段の食事では不足している栄養素がある場合はサプリメントでの摂取も効果的です。

ただし、たくさん摂取すればいいというものでもないので、1日の摂取量の上限は超えないことが大切です。

ヘアカラーをキレイに維持する方法



ヘアカラーは髪の色をキレイに見せるためにも、キレイに維持しなくてはなりません。

そのためにはヘアケアを行うのはもちろんのこと、色味の維持も必要になってきます。

そこで使用してほしいのが、カラーシャンプーです。

カラーシャンプー



カラーシャンプーは、ヘアサロンや自宅でヘアカラーをした色味を維持するために使用されます。

お気に入りのヘアカラーに仕上がっても、日々のシャンプーや紫外線などで、褪色してってしまいますよね？

カラーシャンプーは、その褪色した色味を補う色素がシャンプーの中に入っています。

お風呂で髪の毛をカラーシャンプーで洗って、少し放置してから流すだけで、色味を追加することが出来ます。

毎日でなくても、週に数回行うだけでお気に入りのヘアカラーを維持することを可能にします。



京極サロンでも、褪色に関してはどの美容室よりも真剣に向き合ってきました。

そこで開発したのが**KYOGOKU**カラーシャンプーです。

KYOGOKUカラーシャンプーは、ヘアカラーの魅力を最大限に引き出すために開発された、最高品質のカラーシャンプーです。



カラーシャンプーとしての効果を引き出すために、通常のカラーシャンプーに含まれている調整剤の量を必要最小限にしています。

また、従来のカラーシャンプーは、色味を良くすることに特化していて、ヘアケア効果まで気を配れていないものが比較的多くありました。

KYOGOKUカラーシャンプーは、ベビーシャンプーにも使われる、低刺激の洗浄成分を使用しているため、髪の毛と頭皮を優しく洗い上げることが出来ます。

まとめ

美しい髪の毛を保つためには、やらなければいけないことや気を付けることがたくさんあります。

全てを一気に、完璧にするのは非常に難しいですが、1つ1つクリアしていくことで美しい髪の毛が手に入るようになります。

髪の毛で困ったことがあれば、京極サロンの公式ラインにメッセージを頂ければ、どんな髪の毛の悩みに関してでも真摯にお答えさせていただきます。

一緒に美しい髪の毛を手に入れていきましょう！

美しい髪を保つためのマニュアルBOOK

2021年6月16日

初版 発行所
KYOGOKU SALON (<https://kyogokusalon.com/>)

本書に掲載された著作物（記事・写真・イラスト等）の翻訳・複製・転載・データベースへの取り込み、および送信に関する許諾権は、KYOGOKU SALONが保有します。

本書の無断複製は、著作権法上での例外を除き禁じられています。
本書を複製される場合は、事前に許諾を受けてください。