

Cover Beauty  
本田翼

大人気連載！NEWS

Special Interview  
二階堂ふみ

# 美的

10年連続！  
美容誌実売  
No.1

2009年上期～2018年下期  
ABC公式部数調べ

ヘア&メイクアップアーティスト  
小田切ヒロ監修

## 小顔 コントゥアリング パレット

マットブラウンの  
シェーディング

パーリーベージュ  
ハイライト



12 2019 December  
付録とセットで730yen  
PC・スマホから  
「美的.com」にアクセス！  
<https://www.biteki.com>

『美的』  
LINE公式アカウント  
大好評！

別冊付録 全154ブランド！

## 2019 クリスマスコフレ & 限定品 BOOK

大人にこそ  
「抜け」目ヂカラVS  
「しっかり」目ヂカラメイク

秋冬の髪トラブル100問 100答

2019年中に便秘を治す!!

- 「令和の小田切ヒロ流小顔」はこう作る！
- スキンケアPR発「今小顔には、この1本！」
- 美人たちの、小顔Keep術
- 簡単小顔を作る秋スープ … etc.

### メイクも、ヘアも、スキンケアも！ ひと手間、2分が「キモ」なんです！

あれ？  
顔小さくなった？

# 2分で小顔

桐山 連  
登場！

「メンズ美的」

80名PRESENT

ソフィーナ iP  
時短 2ステップ  
美容液



# プロのヘアパーツモデルが愛用する 究極美髪コスメを大公開!

シャンコンのCMを始め、さまざまなヘア関係の広告で活躍中の8人のヘアパーツモデルに、美髪死守のための秘策を教えてくださいました!



MANAさん

毛髪診断士でもあり、髪に対する愛情は底知れず!

## Q97 シルクのような極上の髪感触に仕上げるには?

**A** 肌と同様、潤いを補給したら、油分で蓋。が鉄則です

「キューティクルも整うミストで潤した後、オイルでコート。栄養分の高いオイルがおススメ」  
右から/ジョンマスターオーガニック G&Cリープインコンディショニングミスト N 125ml ¥3,400、全身に使える。ナチュラルオーケストラ オーガニックホホバオイル 55ml ¥4,352



## Q98 絶対に欠かさない美髪習慣は? 何?

**A** 頭皮の血流を良くすること。顔のむくみ対策にも最適ですよ

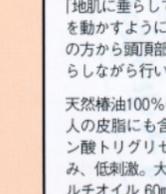
「朝晩1日2回、パドルブラシを使って頭皮マッサージ。アヴェダのものはクッション性が高く、最高の使い心地です」  
髪や頭皮のダメージを軽減できる設計。頭にあるツボを適度に刺激することも可能で、スカルプケアに最適。アヴェダ パドルブラシ ¥3,000



## Q99 するとしないのでは大違いの美髪ケアは?

**A** 頭皮ケア用のオイルを使った、頭皮を清潔に保つケア

「地に垂らして、指の腹で頭皮を動かすようにマッサージ。首の方から頭頂部に向かって、ずらしながら行います」  
天然精油100%の植物オイル。人の皮脂にも含まれる「オレイン酸トリグリセリド」を多く含む、低刺激。大島椿 大島椿 マルチオイル 60ml ¥1,500



## Q100 健康な髪のための就寝前のルーティンは?

**A** 寝ている間も美活! 良質なたんぱく質をとってから寝ます

「栄養の吸収が良くなる就寝中を有効活用。第3のプロテインと話題の“ビープロテイン”を飲んでます。髪には必須です」  
鉄分やビタミン、葉酸など女性にうれしい栄養素も補える。マッチングジャパン オーガニックビューティ プロテイン 210g ¥5,185(編集部調べ)



RIANAさん

重厚感と上品なツヤのエレガントな美髪が魅力☆

## Q93 乾燥による広がりを防ぐためには?

**A** 濃密なヘアオイルでしっとり保湿

「さらっと使い心地の良いオイルをつけて乾かすと、まとまりやすいしなやかな髪に。ローズマリーの自然な香りがお気に入り」  
ユズ種子エキスをはじめとする植物成分を濃密配合。毛先まで滑るような手触りを実現できる。メゾンレクシア エンリッチヘアオイル 30ml ¥3,500



## Q94 これは運命の出会い! と思えたシャンプーは?

**A** 本当は秘密にしたい! タイ発のバタフライビーシャンプー!

「自分の髪質と相性抜群の、マメ科の花を主原料としたシャンプー。頭皮の血行促進、白髪予防にも期待ができます」  
「カオコタレーブのバタフライシャンプーを愛用中。非常に泡立ちが良く、洗い上がりはスッキリ。髪にハリが出ます」シャンプー/私物



## Q95 スペシャルケアにはどんなことをする?

**A** 頭皮ケアを重点的に行った後に、高保湿のトリートメント

「3~5分、ぬるま湯で入念に予洗いしながら頭皮マッサージ。トリートメントは毛先を集中補修できるものを選びます」  
傷んだ髪を徹底補修。しなやかに健康的な髪へと導く。リストロ トリートメント リペア 200g ¥2,500(サロン専売品)



## Q96 コスメ以外に髪のためにしていることは?

**A** エイジングケアに効果的な食材やお茶などを飲んでます

「アサイーや分子の細かいコラーゲンを摂取したり、ダンスでストレスを発散させたりも。美容に良いことはいろいろ挑戦してます!」  
SNSで話題の、色が変わるお茶“バタフライビティー”。高い抗酸化作用のあるアントシアニンが豊富で、細胞の老化を防ぐ効果も。



田嶋紫織さん

お尻の下まで伸びる超ロングヘアはバララッチされる程

## Q89 乾燥ダメージを防ぐ、プラス1コスメは?

**A** 洗い流さない髪的美容液。完璧なまとまり髪に!

「インバスのトリートメントだけでは毛先のバサつきが気になる、というときに。塗布してから乾かすと、即効めらかに!」  
傷んだ髪にもスルスルとなじんで、髪の質感を整える。ラベンダーなどの香り。アルペンローゼ ラカスタ アロマエステヘアエマルジョン 150ml ¥4,500



## Q90 イチ推ししたい美髪ツールとは?

**A** 保温効果の高いアルミ加工のシャワーキャップ!

「トリートメント成分を充分に入れ込むことができます。これを使うと使わないのでは、洗い流した後のしっとり感が全然違う」  
アルミニウム真空蒸着シートがキャップ内部の熱を反射させ、トリートメントの浸透力を高める。シャンティ マクシマ アルミじんわりキャップ ¥500



## Q91 髪の表面を滑らかに仕上げるには?

**A** 髪のたんぱく質を補強するトリートメントが有効

「補修効果の高さで選んで。髪につけた後、一度櫛でとかすと全体にまんべんなくトリートメントが付き、より高い効果を発揮」  
毛髪の補修をするケラチン成分CMADKを配合し、しなやかな髪をかなえる。ミルボン リストラティブヘアトリートメント 200g ¥3,000(サロン専売品)



## Q92 髪のために積極的にとっている栄養素は?

**A** 美しい髪や頭皮に欠かせないタンパク質

「食事だけでは補い切れないので、積極的にプロテインを飲んでます。好きな味を選ぶと習慣にしやすいですよ」  
髪や体作りをサポートするミルクプロテインを15g配合。甘さ控えめ。明治 ザバス ミルクプロテイン 脂肪0 ココア風味 200ml ¥142(編集部調べ)



MAYOさん

業界初!? トランスジェンダーのヘアパーツモデル!

## Q85 静電気で髪が乱れるのを防ぐ裏技テクは?

**A** スティックタイプのワックスを使ってみて

「ほわっと髪が浮いてきたら、髪表面ではなく、整えたい箇所の内側にオン。塗っていないかのような美しい見た目」  
頭頂部の“アホ毛、も手を汚さずに抑えることができる。固形タイプのワックス。ウテナ マトージュ まとめ髪スティックレギュラー ¥550



## Q86 忙しい人におすすめのトリートメントは?

**A** すぐに洗い流しても効果実感の高いセグレタをリコメンド

「完全にトリートメントを流さず、あえて少し残した状態でドライヤーをかけること、ボリュームのある指通りならかな髪に」  
補修成分の“セラミドS、が髪1本1本にしっかり浸透。髪の内部密度を高めてくれる。花王セグレタ トリートメント 180g ¥800(編集部調べ)



## Q87 撮影時にも持参する美髪コスメって?

**A** 長時間サラサラ髪を保つ髪的美容液

「お手頃なのに、サラサラ効果はすごい! 比較的にコンパクトで、携帯にも便利。誤ってつけすぎても、ベタつき感もありません」  
“ニュートリウム、がうねりやくせを抑制する。ロレアル パリ エルセヴ リンインテンスススムオイルエッセンス 100ml ¥1,000



## Q88 美髪キープのために意識すべきことは?

**A** 自分のホルモンのバランスを知ること&整えること

「ホルモンの乱れは髪や肌の調子にも影響します。十分な睡眠や質の良い食事、ストレスケアを取り入れて、整えています」  
「ホルモンバランスを調整するブラセンタを愛飲! コラーゲンやビタミンもたっぷり。シーオメディカル うるおい女神ブラセンタ 50ml×10本入 ¥6,600



辻谷瑞穂さん

まつすぐな滝のように流れる髪は通行人も振り返る程!

## Q81 乾燥ダメージを回避するためのコスメは?

**A** ドライヤー前はココナッツオイルで保湿を

「コールドプレスココナッツオイルを少量とり、手のひら全体になじませた後、ぬれた髪に軽く触れるだけ。パサつきゼロ」  
ビタミンEを豊富に含み、髪の繊維を補修する効果も。MANG OS オーガニック エクストラヴァージンココナッツオイル 205g ¥625(編集部調べ)



## Q82 寝るときにマストハブな美髪アイテムは?

**A** シルク100%の腹巻きをかぶって寝ます

「摩擦を最小限に抑えるため、髪をシルク100%の長めの腹巻きに通し、頭上上げて就寝。シルクの成分でヘアケア効果も!」  
適度な湿度を保つから、髪の毛の潤いもキープ。枕カバーにするという手段もあり。友栄商会 ぶち・は〜とシルク100%腹巻 ¥925(編集部調べ)



## Q83 オーディション前日に絶対しないことって?

**A** 髪には極力触れないように注意しています

「サロンでトリートメントをした後は、緩〜くアップにするなど髪をそっとしておきます。サロンに行けないときは、ディーブマスクでじっくりホームケア」  
くせもダメージも気になる髪を、扱いやすい髪に仕上げる。タカラベルモント ルベル イオディブマスク 170g ¥3,000(サロン専売品)



## Q84 髪質維持のためのインナーケアは?

**A** 髪に良いとされる、和漢成分入りのサプリ

「漢方医学の視点から開発されたサプリメント。いつまでも黒く、豊かなボリューム感をキープできるよ、長年続けてます!」  
毛髪の原料となるアミノ酸やケラチンのほか、髪の生成を促すミネラル類を補給。薄毛や白髪対策にも期待。和漢メディカ 黒ツヤソフト 180粒 ¥4,740



MARINAさん

髪の短い人生なんて考えられない!! 幼いときからロングヘア

## Q77 潤いキープ力の高い愛用のシャンコンは?

**A** 国産の和ハーブを原料にしたものがお気に入りです

「オーガニックでノンシリコンタイプ。日本人の髪質に合うよう作られていて、きまじりしっとり髪がまとまります」  
右から/ハリとコシがアップ。オーガニック ドットエヌ ボリュームアップシャンプー 250ml ¥2,800、同 ボリュームアップトリートメント 200g ¥2,800



## Q78 これはスゴイ! と感激したドライヤーは?

**A** ダイソン! 噂どおりのパワフルな風力

「約5分も乾かす時間が短くなりました! 風力で髪を乾かすことができるから、ダメージも軽減できてうれしい」  
\*インテリジェントヒートコントロール機能。で熱ダメージを防ぐ。ダイソン Supersonic Ionic エアードライヤー アイア/フューチャ ¥45,000(編集部調べ)



## Q79 撮影前日に行う集中ケアを教えてください!

**A** 髪の根元から毛先までたっぷり栄養を与えます

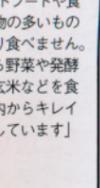
「ツヤを引き出すヘアマスクを髪に塗布した後、乾いたタオルを巻いて5分程放置し、しっかりと浸透させます。洗い流した後は、見違えるような仕上がり」  
ヒマワリ種子エキスがキューティクルを保護する。アルペンローゼ ラカスタ アロマエステ エキストラモイストヘアマスク 200g ¥3,500



## Q80 美髪のために避けている習慣は?

**A** ジャンクフードなどを極力控えています

「ファストフードや食品添加物の多いものはあまり食べません。日頃から野菜や発酵食品、玄米などを食べ、体内からキレイを目指しています」



SAYURIさん

つるんと、ナチュラルブラウンの髪が人気!

## Q73 いつもポーチに入れてある美髪コスメは?

**A** 指通りが抜群に良くなるオイルミストは必須

「バサついた髪になじませるだけで、サラサラになります。スプレータイプでベタつかず、もち運びに便利なサイズ感も◎」  
アルガンオイルとアルガンの芽エキスを配合。エストインターナショナル オウパラディ フルール オイルミスト デュエット 30ml ¥1,000



## Q74 静電気から髪を守るために何をしています?

**A** つげ櫛でよくとかしています。ツヤ感もアップしますよ!

「キューティクルがはがれやすくなるので、静電気は避けたい。つげ櫛で髪をとかせば、静電気知らずのツヤ髪に」  
「誕生日プレゼントに友人からもらったつげ櫛。木の質感が頭皮にも心地よく、長年愛用しています」写真/本人私物



## Q75 ここぞ! というときに投入するケア方法は?

**A** 髪と心身が元気になる、癒しケアが効果的!

「髪と心のコンディションを高めるためにヘアマスクを塗布して、頭皮マッサージ。髪を美しく最大限に引き出す秘訣です」  
右から/頭皮のこりをほぐす。MTG リファグレイズ ヘッドスパ ¥29,800、乾燥ダメージを即、解消。イソップ ヘアースカルプモイストチャーマスク 120ml ¥4,200



## Q76 美髪のためにしているインナーケアは?

**A** 髪は体の一部。サプリメントで不足しがちな栄養素を補給

「バランスの良い食事を意識していますが、どうしても補い切れない栄養素は、サプリメントを活用し、効率的に摂取しています」  
不足しがちなビタミンやミネラルをバランス良く配合。ニュー スキン ジャパン ライフバック® タレット 30パック ¥6,678(編集部調べ)



上口香寿美さん

髪のみならず、手や足のパーツモデルとしても大活躍!

## Q69 秋冬に注意しているヘアトラブルは?

**A** 静電気です! つげ櫛とマルチクリームは必需品

「つげ櫛でとかすと、頭皮の皮脂が髪全体に行き渡り、静電気が起きにくく。髪と手に使える保湿クリームも重宝してます」  
右から/しなやかな髪と柔らかい手肌。に。柳屋本店 ネイチャーモード ボタニカル モイストクリーム ヘア&ハンド 100g ¥460(編集部調べ)、つげ櫛/本人私物



## Q70 これだけは手放せない、美髪コスメは?

**A** 髪にツヤとまとまり感をプラスできるオイル

「洗髪前の乾いた髪や頭皮に塗布することで、洗髪による絡まりを防いでくれます。シャンプーによる摩擦ダメージも軽減!」  
バームオイルを中心とした植物性オイルで、乾燥した髪を補修。日中のケアにも使えます。レオノールグリュ ユイル レオノールグリュ 95ml ¥5,200



## Q71 撮影前日はどんなコスメでケアをしている?

**A** しっとり仕上がるシャンプー&トリートメントをチョイス

「表現したい髪の質感の邪魔をしないよう、撮影前日はアウトバストリートメントを使わず、インバス中に毛先を充分保湿」  
右から/ダメージのある髪の水分保持力を高める。オプコスメティック ソープ オープヘア・1-R0 210g ¥3,800、同 トリートメント オープヘア・2-R0 210g ¥3,800



## Q72 髪のために積極的にとっているオイルは?

**A** オメガ3系脂肪酸を含むインカインチオイル

「健康な髪を維持するために、上質な油にこだわっています。コールドプレス製法で絞られているから、加熱調理でも◎」  
日本で入手できる植物油の中でオメガ3の含有量が最も多く、優れた抗酸化力をもつ。アルコイリスカンパニー オーガニックインカインチオイル 180g ¥1,720

