

# ハルメクおしゃれ

h a l m e k

2

February  
2025

薄づきなのに、  
しわまで隠せる。  
誕生！大人の  
ジェルファンデーション。

「カツコいい！」  
でも、どこか女性らしい。  
それが、大人世代が輝く鍵です



同世代スタイリスト・  
岡部久仁子さんと作った  
ブルゾン&スカーフ。





ぺたんこ、パサつき、うねり

私の髪、どんどん

ひどくなっている気が……

白髪染め世代

ならではのお悩みです。

“髪にも

たんぱく質”で

見違えますよ

毛髪診断士認定講師

本山典子さん

日本を代表する毛髪のプロ。人体構造学、漢方学、五感学に通じ、身心に働きかける「本山メソッド」が評価され、ヨーロッパを中心に海外でも指導を行う。24年春に、看護・美容・健康のコンセプトハウスをオープン。<https://3rdway-house.jp/>

本山さんによる  
頭皮診断も  
受けられる！



髪に悩む読者

望月尚子さん (67歳)

もともと髪の毛の量が多い方だが、月1の白髪染めを長年続けるうち、また年齢とともにつむじのぺたんこや髪全体のパサつき、うねりが気になるように。



髪は8割が  
たんぱく質！

ぺたんこ

パサつき

うねり

# ぜんぶ「たんぱく質不足」が 原因かも！



## ぺたんこ

髪の栄養不足。パーマ液や毛染め剤により、弾力をつくりだすたんぱく質が流出することが一因。

## パサつき

乾燥ほか、毛染めやパーマによるキューティクル損傷、たんぱく質流出が原因。

## うねり

頭皮のコラーゲンたんぱく質の減少によるハリ低下、毛穴のゆがみほか、髪のたんぱく質と水分のバランスが変化しておこる。

ハルメク世代の「たんぱく質補給」は  
食事・ヘアケア、両方必須！

ヘアケアで補給



毎日の  
シャンプーで  
補えます！

つや髪  
マルチケアシャンプー

食事で補給



食事はもちろん大事。ただし、加齢で消化吸収率が下がるため、生命維持に重要な臓器や筋肉へ先にまわり、髪は後まわしに。