

# 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  
ジエルファンデーション。

力ツコいい！  
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）

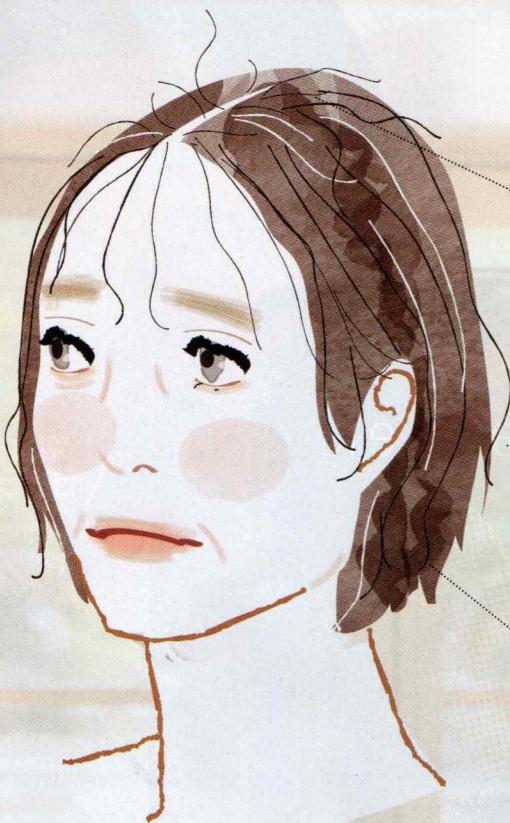
もともと髪の量は多い方だが、  
月1の白髪染めを長年続ける  
うち、また年齢とともにつむじ  
のぺたんこや髪全体のパサ  
つき、うねりが気になるように。



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



次のページから

### 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。