

2012年8月7日  
株式会社マイナビ

髪の毛の健康は、食事と生活習慣から！新しい視点でヘアケアを提案する一冊  
『新しいヘアケアの基本 ~人気ヘアサロン「twiggy」が教える~』  
マイナビより8月9日(木)発売

株式会社マイナビ(本社:東京都千代田区)は、『新しいヘアケアの基本 ~人気ヘアサロン「twiggy」が教える~』を8月9日(木)に発売します。本書は、モードヘアのパイオニア的存在であり、身体の内側からも女性の美を追求することを提案する東京・神宮前のヘアサロン「twiggy(ツイギー)」監修の下、健康的で美しい髪を育てるためのノウハウのほか、髪質別・季節別のヘアケア、頭皮ケアから、スタイリング、ヘアアレンジの仕方まで、ヘアケアの基本を網羅した一冊です。

夏は、紫外線や海での刺激、冷房による乾燥など、髪の毛の痛みが気になる季節です。最近ではノンシリコンのシャンプーやトリートメントへの関心が高まり、ヘッドスパ、スカルプケアの商品が人気となるなど、つややかで健康的な髪を多くの女性が求めています。

そんな中、本書は、「外側からのケアに加え、内側からも髪の毛を健康へ導く」という視点からヘアケアを提案します。肌と同じように髪の毛も、外側からのケアだけをしていても、身体に良くない習慣を続けていては美しい髪は生まれません。その人に合ったシャンプーの選び方や、正しいドライヤーのかけ方などの「外側からのケア」に加え、バランスの悪い食生活や睡眠不足、ストレス、生活習慣を見直すといった「内側のケア」を行うことで、健全な頭皮と健康な髪の毛を導くことを提案しているのが特徴です。さらに、ファッションテイスト別のヘアスタイルの紹介ページでは、スタイルに合った洋服やメイク、ヘアアレンジのポイントなどトータルコーディネートを提案しています。ヘアケアやヘアスタイリングに関する正しい知識を網羅できる、ボリューム満点の内容となっています。

<表紙イメージ>



書名: 『新しいヘアケアの基本  
~人気ヘアサロン「twiggy」が教える~』  
監修: twiggy(ツイギー)  
定価: 1,575円(税込)  
体裁: A5判 144ページ  
ISBN: 978-4-8399-4150-5  
発売日: 8月9日(木)発売

本件およびご取材に関するお問い合わせ先  
株式会社マイナビ  
社長室 広報部 渡邊・和田  
TEL.03-6267-4155 FAX.03-6267-4050  
e-mail: [koho@mynavi.jp](mailto:koho@mynavi.jp)

マイナビの書籍はこちら:『マイナビBOOKS』<http://book.mynavi.jp>

【監修】ヘアサロン「twiggy(ツイギー)」

ヘアアーティスト松浦美穂により1990年に設立されたヘアサロン。モード感を意識しながらも個性溢れる新しいスタイルを提案する姿勢は、モデルやスタイリスト、ファッションエディターなど流行に敏感な人たちからの絶大な支持を受けている。



主宰・松浦美穂

「お悩み別自宅でできるヘアケア」(本書 P.40-41 より抜粋)

### 自宅ケアのアドバイス

#### 自宅で簡単にできる お手軽ヘッドスパ

頭皮の血行不良を改善するため、専門のヘッドスパなどで頭皮や首周まわりの凝りをほぐし血行を促進する方法もありますが、定期的に通うのはなかなか難しいもの。そこで、自宅で簡単に、髪の毛のハリやコシを導くヘッドスパの方法をご紹介します。ヘッドスパのポイントにはシャンプー後に行う頭皮マッサージ、ヘアトリートメントと組み合わせること、栄養補給をしながら血行を促進、ハリとコシのある元気な髪の毛へと導くことができます。また、頭皮環境を整えるためにはブラッシングはとても重要です。正しい手を抜かぬブラッシングですが、効果は絶大なので忘れず。

#### 簡単デイリーヘッドスパ

**How to 自宅ケア**

① シャンプー、トリートメント後

**Point** マッサージ+ヘアトリートメントで頭皮ケア  
髪の毛を乾かす前に、育毛効果のあるヘアトリートメントをつけて、頭皮マッサージを行います。毎日きちんと行えば、頭皮に栄養が行き渡り、丈夫で健康な髪の毛が育ちます。

※頭皮マッサージの方法は別冊をご参照ください。

**ヘアトリートメントの選び方**  
シユウガ根やカコンエキスなどの植物由来の成分が入ったヘアトリートメントがおすすめです。女性ホルモンやステロイド系の成分が配合された商品は効果が早い分、頭皮への刺激が強いのでなるべく避けましょう。

② シャンプー前

**Point** ブラッシングで血行促進  
シャンプーの前にしっかりブラッシングを行います。ブラッシングをするだけで、髪の毛の汚れや毛穴につまった皮脂を掻きだしてくれる上、頭皮の血行促進にも効果的です。

**ケミカル素材よりナチュラル素材のヘアブラシがおすすめ**  
プラスチック製よりも豚毛や猪の毛、木などの天然素材でつくられたブラシは髪の毛にもやさしく、自然なツヤを与えてくれるのでおすすめです。

### お悩み

## 細くてやわらかい髪の毛に ハリとコシが欲しい

#### 内外ダメージが 髪の毛を細くする

「髪の毛のボリュームがなくて、ヘアスタイルが決まらない……」「髪の毛がべちゃんこで実際の年齢より老けて見られる……」。こうしたスタイリング時の悩みを抱える女性は意外と多いようです。なかには、生まれつき髪の毛が細くてやわらかいという人もいますが、大半の人は、偏った食生活や乱れた生活習慣などの内的ダメージやパーマやカラーリングなどの外的ダメージが原因と

なり、髪の毛に栄養が行き渡らず、ハリやコシが失われているということが多いようです。

まずは牛肉や香辛料を多く使った刺激の強い料理は控え、バランスとれた食事と規則正しい生活習慣を心がけ、身体と髪の毛の健康を取り戻すことがハリやコシのある髪の毛をつくる第一歩。また、簡単にできるヘッドスパを日課にすると、頭皮の血行が良くなり、丈夫で健康な髪の毛が生えてくるようになります。髪の毛を不健康な状態で放っておかず、早めのケアが大切です。

**One point advice** ツボポイントがわかる

▶ **ハリ、コシのない髪の毛に適したシャンプーは?**

ハリやコシを出すなら、ノンシリコンシャンプー！

髪の毛にハリやコシを出したい人は、シャンプー選びも重要です。一般的に市販されている大半のシャンプーには、ツヤを与え、髪の毛をしっかりと束ねるシリコンが配合されています。しかし、ハリやコシがほしい人がシリコン入りのシャンプーを使うと、より髪の毛がしっとりして、ボリュームがダウンして見えてしまいます。髪の毛にハリやコシを出したい人は、ノンシリコンシャンプーやせっけんシャンプーで髪の毛を洗うとしっかりとすすぎ、ちょうどいい洗い上がりになります。また、たけのこの皮エキスやカンクエキスなどの成分が配合された育毛効果やアンチエイジング効果のあるシャンプーもおすすめです。