

やせると髪と爪 ここがヤバイ!

栄養面の
アドバイザ―



恵比寿アンチエイジング
クリニック 栄養学博士
伊達友美さん
管理栄養士。自らのダイエ
ット経験を生かし、これま
でに2,000人以上の減量栄
養指導を経験。近著に『食
べてやせる魔法のダイエッ
ト』(宝島社)がある。

体に弊害が出る
メカニズムの
アドバイザ―



衣理クリニック
表参道 院長
片桐衣理先生
内科・美容皮膚科医。的確
かつ丁寧なカウンセリング
は、美容のプロたちからも
信頼が厚い。「Dr.衣理日記」
[http://blog.livedoor.jp/eric
linic/](http://blog.livedoor.jp/ericlinic/)も好評。

原因
栄養不足になると
末端に栄養が運ばれ
なくなるため
髪と爪がボロボロに

「摂取カロリーと消費カロリーとのバ
ランスが極端に乱れると、当然弊害が
出てきます。人間の体は重要な臓器に
優先的に栄養が回されるようにできて
いるので、髪や爪、肌といった末端へ
の栄養が真っ先にカットされるんです
ね。ダイエットによって栄養が不足す
る肌細胞自体が栄養失調になり血行が
悪くなる。栄養素が末端まで運ばれな
い。髪の毛がバサついたり、爪が折れ
やすくなる。というわけです。脂肪を
落とすしすぎるのも血行が悪くなる一因
に。代謝に影響を与える女性ホルモン
は脂肪の中に蓄積されるので、脂肪が
落ちると全体的なホルモン量も不足し
がちになるのです」(片桐先生)

結論
血行の悪さを改善し、
栄養を行き渡らせる

ヤバイ

清潔感ゼロ、幸せオーラもゼロ

髪の毛にツヤがなくなる

その解決策... 3 SALON

0.3nmの超微粒子がツヤ髪復活のカギ

「ダイエットしている人は髪の毛も不ぞろいになるので、クセ毛になることも」とスタイリストの山口雄也さん。今年2月に登場したばかりの新トリートメントメニューは、0.3nmという超微粒子を数分髪に当てるだけで、トリートメント成分をたっぷり浸透させることができるのが特徴。ツヤが出るだけでなく、手触りもしなやかに。パーマやカラーリングの前に使用すれば、ダメージを最小限に抑えることもできる応用範囲の広さも魅力。



NEWS HOTEL
東京都港区北青山3-14-8
北青山 8953 ビル B1F 番
03-5469-7011 トリート
メントコース ¥6,000 (シ
ャンプー、ブロー料全別)
<http://www.newshotel.jp>

髪にスチームを吹きかけながら、トリートメント剤をたっぷり染み込ませる。その後スチームを当て、さらに浸透させる。1、1、1のトリートメント



その解決策... 1 FOOD

良質な油をとらないと酸化した油が体に残り、代謝低下を招く

「髪も爪も肌もたんぱく質でできているので、アミノ酸をしっかりとることがまず基本。その上で、エキストラバージンオリーブオイルや魚などの良質な油をとりましょう。加熱で酸化するので、カルパッチョやお刺身身などで生のまま食すのがおすすめです」(伊達さん)

その解決策... 2 ITEMS

栄養を与えるサプリと頭皮ケアのダブルアプローチで美髪へ

栄養素を運ぶ血流が通っているのは毛根。髪の毛の栄養吸収率を上げるサプリメントや、頭皮をケアするアイテムも取り入れれば効果的。

上から/マイオオメガの約1,600倍を有する水分で頭皮ケア。ナショナルオメガオメガファンデーション、頭皮の乾燥を防ぐ。トクターフェル コスメティクス フィルチチュール 専用 スカルケアシャンプー (医薬部外品) 300ml ¥2,100 ユヤ、ハリ、コシがなくなるまで髪に。ケラチンとRE マスター イクリチュール 198 ¥6,050 アミノ酸とミネラルで血行を促進。DHC ミニットエクス 30日分 ¥1,522

いかにも栄養不足って感じ... 爪が折れやすくなる

ヤバイ

その解決策... 2 FOOD

肉や魚などのメインがない食事は爪へのダメージも大

「髪の毛のケアでもお話ししましたが、爪もアミノ酸をきちんととることが重要。肉や魚などのメインとなるおかずを食べない人が多いけれど、豚、牛、羊といった赤身の肉には脂肪を燃焼させる効果もあるので、サプリメントではなくできるだけ食事で、肉、魚、卵を積極的にとりましょう」(伊達さん)



おから/良油にも2対爪ケアに。マイオオメガ 270粒 ¥4,200 オメガファンデーション 30日分 ¥1,800 両方オメガオイル 30日分 ¥1,870 フィルチチュール マネージュ 専用シャンプー、アミンアミンアミンアミンアミン 10日 ¥1,575

その解決策... 1 ITEMS

爪の乾燥を防ぐ専用オイルはポーチの中に常備して

爪周りの固くなった角質を柔らかくし、保湿力を高めるお手入れはマスト。マッサージしながらオイルを塗れば、血行が促進され艶やかな爪に。

その解決策... 3 SALON

爪が折れる原因を生活習慣から探り、形を整える

カラーリングは行わず、爪の形に関するコンプレックスを解決してくれるケア専門サロン。食生活や睡眠時間などをカウンセリングし、折れる原因とケア方法を的確にアドバイス。爪と指とをつなぐ肉「ネイルヘッド」が短い人は折れやすいというように、ネイルヘッドの形も考慮してベストな形を整えてくれる。甘皮は薄皮だけを処理するので、マッサージ効果も。爪をぶつけない手の使い方まで教えてくれるので、爪が健康になること必至。



健康な爪を得るための正しいケアとは? **ネイルラクトニスラメリック**
東京都目黒区旗ヶ丘2-17-25 コリスヴェール 自由が丘1F 番 03-3723-4555 ハンドケア (爪のカット、甘皮処理、マッサージ) 30-40分 ¥2,625 <http://www.lameric.net/>



髪と爪は女としての清潔感が表れるといわれるパーツ。ボロボロになっ
ている場合じゃありません! ダイエ
ット中は特に念入りにケアすべし。