

トータル髪になるためには

2年5組

7班

研究手法

インターネット



2 考察

自分の健康が
髪にも影響する。



OK行為

- ① タオルで拭いて優しくプッシュ
- ② 自分に合ったシャンプーを使う
- ③ 十分な睡眠をとる
- ④ 頭皮マッサージをする
- ⑤ ドライヤーのやり方を見直す

まとめ

髪をキレイにするには
食事や睡眠などに
気をつけることも大事!

1. はじめに

誰しもが憧れる

「トータル髪」になる方法が知りたい!

3 髪にいい食べ物

- ・乳製品 (とりすぎは×)
- ・くるみやナッツ (頭皮の乾燥減, フケ予防)
- ・カボチャ, 人参 (ビタミンAで髪にツヤ・コシ)
- ・鶏肉 (切れ毛, 枝毛を防ぐ)
- ・豆乳 (ハリ)
- ・緑茶 (髪を美しくかえる)

NG行為

- ① ゴシゴシして髪をいく
- ② 自然乾燥
- ③ カラー・ブリーチをする
- ④ 紫外線を浴びすぎる
- ⑤ ドライヤー・ヘアアイロンを長時間使用する
- ⑥ 油物を食べる
- ⑦ 爪を立ててシャンプーする
- ⑧ 喫煙・垂れ飲酒

6. 引用文献

- ・SALONIA 石鍋寿仁さん 2020年
- ・アデランス カミわざ 2016年 3月7日
- ・魚肉たんぱく研究所 2023年 9月18日



トウル髪を継続するには？

7班

新たな仮説

トウル髪を継続するには
毎日ヘアオイルをつける
べきなのではないか？

「ヘアオイル」

【目的】主に髪の補修

【特徴】時間が経つと乾き、
ナチュラルに仕上がる。

ヘアオイルは乾くオイルで、
サラッと時間経過で馴染む。

「スタイリングオイル」

【目的】スタイリングに使う

【特徴】ドライヤーと共に使われ、
スタイリングで髪形をキープする。

重いバネと長時間オイル
をつけた髪をキープする。

お肌の乾燥した人、癖毛、
パサツキの人

つける量

ショートヘアの人は1から2滴〇〇

セミロングヘアは2から3滴〇〇〇

ロングヘアは3から4滴〇〇〇〇

つけるのは髪の内側、余ったのを
表面と前髪につける！

ヘアオイルをつけるタイミング

・仕上がり重視の人

→スタイリング後

・ダメージ重視の人

→コテやアイロンをする前

・寝る前

・タオルドライをして

ドライヤーをかける前

・リバースキュー（週に1〜2回）

ヘアオイルがトリートメントの

順番の行う方法

まとめ

トウル髪を継続するには毎日のヘアケアをしっかりと
すること、そして自分にあったシャンプー・トリートメント
ヘアオイルやバミルグを使うことが大事。
しかし、ダメージを受けやすいためトウル髪を
継続することは大変なところがあった。

考察

- ・新たな仮説は正しいことがわかった。
- ・ヘアオイルは、つける量やタイミング、
つけ方などに気をつけて毎日つけ
ることによってトウル髪は
守られる。