

# belle vol.11

女子大学生のためのフリーザガジン 2016 autumn [ベル]

## 特集 京都ぶらり旅 in 清水

belle インタビュー / 余ったお菓子でアイデアレシピ！ / 占い『幸せの10の法則』



TAKE FREE  
FOR GIRLS.

## 頭川展子のBeauty講座

髪の毛は女の命

メイクや服飾が完璧であっても、髪の毛がバサバサだと、不気なイメージや、「このお嬢様けびに印象をうえてしまいます」と髪の毛は髪のフレームです。髪の毛は髪鏡などだけで、髪の毛は髪鏡です。また、髪鏡では髪鏡が薄くなっています。髪の毛が髪の毛になってしまったと、髪の毛を心配する声も増えてきています。

原因として、

・カラー・や・バーフなど地獄へのダメージ

などといわれています。

・髪鏡

・油分の取りすぎで皮脂を過剰に出す原因になります。過

剰な皮脂が毛穴のつまりを原因に」、「  
「ダイヤモンド」でダイヤモンドで皮脂を過剰に出す原因を作成する皮脂ではなく、キューティクルもつくれず、髪毛

ねつこう毛に」、「  
・髪鏡

大学在学中に、「京都  
きもの文政」「全日本  
きもの放王」に、  
その他の「ミス日本」  
開西代表に選ばれる。現在は「京都観光  
おもてなし大使」として、京都のPR活動  
を行っている。「野菜のソムリエ」「フードコーディネーター」などの資格を取得し、「インストラクター」「ティーチャー」「デザイナー」  
として、美と健康に関する講演活動を行なっている。25cmビューティーメディリストにも認定され美容研究家でもある。  
京都府のお野菜を全国に広める「三葉  
ファーム」の広報。京島プロデュースも行なっている。

## New Lineup

エフアーラ  
F2aシャンプー<sup>新登場！</sup>



使えば絶対虜になる！

ワンランク上を目指した魅惑の大人髪シャンプー  
キルトをはじめとする他の地獄型はだくさんドグマ  
が実現され、地獄でやすらぎ感覚も味わっています。F2aシャンプーは、年齢を重ねても上質な髪のあるワンランク上の大人髪を目指す女性のための大人のシャンプーです。

女性の髪を柔軟にするために保湿成分や植物性保湿剤、二重保湿を兼ねた美白成分を配合しています。

アミノ酸系の洗浄力よりも優しく、頭皮を洗浄しつつ、髪をいたわりながら髪を守ります。

「地獄」をアッパレながアドバイスを改善していく

香りにもこだわりました。人の気分を最高に引き立てる

花束で無地のジャガードのほかは、ほんのり甘い香りが、温

かれたヌードルを運び込んでもらえます。

シャンプーだけで、水を使わなくて済むシャンプーは、

一度使ったら手放さなくなること間違いなしです。

### 4つのこだわり



### 厳選された美容成分



そこで今日は食べて美しい髪の毛を手に入れましょう  
という事で、福井、髪の毛にいい食べ物を紹介します

「食育ななんばく質」  
髪の毛の主な成分はたんぱく質で「ケラチシン」。また、たんぱく質といつても脂質の質の多いものは消化に負担かかるので、女性インフルエンサーで生まれた大正製薬、赤みのお肉、卵などがおすすです。

### 丁寧

新陳代謝を高め毛、髪毛、キューティクルをつくる。

### 納豆、牛丼、牡蠣

髪の毛の主な構成を高めしてくれる、不足すると、バサバサにならせる原因、「レバ」、「ひじき」、「ブルーン」。

### ビタミンE

抜け毛の原因となる過酸化脂質の生成を抑え、女性ホルモンの分泌をスムーズにしてくれます。毎日もよくしてくださいね。アボガド、レモン、アーモンド、外からも、内からももケアして思わず、乗り遅れてもうるる美髪美人に。