ヘアケア製品とその成分についての評価基準

第1.8版　2026年11月16日
ヘアケア図鑑（haircare-zukan.com）　／　基準の監修：白髪染め専門美容室ソマリ（美容師 長崎弘幸）

---

1. この基準の目的

ヘアケア製品とその成分を、肌に塗る化粧品としてではなく、髪と頭皮に使うものとして評価するための基準です。製品に表示されている全成分とその並び順だけを材料にし、誰が計算しても同じ結果になるように決めています。

2. 評価の材料

- 製品の全成分表示（表示の順番どおり）。
- 製品の種類（シャンプー、トリートメント など）。
- 図鑑の成分データ（成分ごとの分類と、役目ごとの点数）。

使わないもの: 宣伝文、販売サイトの星の数、広告の有無。

3. 成分の並び順から、量の目安を見立てる

化粧品の全成分は、配合量の多い順に書かれます（1%以下は順不同）。図鑑では次のように見立てます。

3-1.「1%の線」を決める

少量しか入れない成分（防腐剤、香料、植物エキスなど）が最初に出てくる位置を、1%の線とします。目印が見つからないときは、全体の4割の位置とします。どの場合も、水を除いて5番目より前には置きません。

3-2. 順番ごとの重み

位置	重み
水を除いて1〜2番目	1.0
3番目から1%の線まで	1つ下がるごとに約14%ずつ小さくなる
1%の線より後ろ	一律 0.1

水は評価に入れません。

4. 製品の種類ごとの評価軸

種類によって見る所が違うため、軸を変えています。各軸は10点満点です。

種類	評価軸
シャンプー	洗浄力／泡立ち／ダメージ補修／頭皮ケア／しっとり感／サラサラ感／低刺激性
トリートメント・コンディショナー	ダメージ補修力／ツヤ・まとまり／カラーケア効果／軽さ／しっとり感／サラサラ感／低刺激性
アウトバス（オイル・ミルク・ミスト）	熱ダメージ保護／ツヤ／ダメージ補修力／軽さ／しっとり感／サラサラ感／低刺激性
スカルプケア	頭皮ケア有効性／鎮静／浸透力／爽快感／しっとり感／サラサラ感／低刺激性
スタイリング剤・ワックス	セット力／質感／キープ力／落としやすさ／低刺激性
ジェル	ホールド力／ウェット感／キープ力／落としやすさ／低刺激性
ムース	ふんわり感／カール保持／ツヤ感／キープ力／低刺激性
ヘアスプレー	キープ力／耐湿性／ツヤ感／落としやすさ／低刺激性
寝癖直し	リセット力／熱保護／ダメージ補修／しっとり感／サラサラ感／低刺激性
カラーシャンプー	染毛力／色持ち／洗浄力／ダメージケア／しっとり感／サラサラ感／低刺激性
カラートリートメント	染毛力／色持ち／ダメージ補修力／ツヤ・まとまり／しっとり感／サラサラ感／低刺激性
ヘアカラー（酸化染毛剤）	染毛力／色持ち／ダメージケア／頭皮保護／低刺激性
ブリーチ	脱色力／ダメージ軽減／コンディショニング／頭皮保護／低刺激性

各軸の点は、その軸に関わる成分の点数を、3の重みで加重平均して出します。

5. ヘアケアならではの見方

5-1. 洗浄力は「強いほど良い」ではない

シャンプーの洗浄力は、ちょうどよい強さからどれだけ離れているかで評価します。

製品の向き	ちょうどよい洗浄力（10点中）	許す幅
ふつう	5.5	±2.0
ダメージケア向け	4.0	±1.5
皮脂が多い人向け	7.0	±2.0
頭皮ケア向け	5.0	±1.5
敏感な頭皮向け	4.0	±1.5
カラーシャンプー	4.5	±1.5

幅の中なら満点、外れた分だけ減点します。洗う成分は、髪・カラーへの負担（洗う力・きしみ・色落ち）と、頭皮へのやさしさを同じ重さで見ます。

5-2. 補修成分は種類で重みを変える

補修成分の系統	重み
CMC補修系	1.3
ケラチン系・セラミド系	1.2
タンパク補修系	1.1
コラーゲン系	1.0
アミノ酸系（保湿）	0.8
ヒアルロン酸系・ビタミン系	0.7
コンディショニングポリマー・糖類	0.5
エモリエント油	0.4
多価アルコール	0.3

髪の補修で実績のある一部の成分（ヘマチン、γ-ドコサラクトン、クオタニウム-33 など）は、入っていれば加点します。

5-3. シリコン・皮膜を作る成分

入っているだけでは加点も減点もしません。髪質との相性で評価します（6を参照）。

5-4. 低刺激性

種類ごとに見る成分を変えます。シャンプーは洗う成分のおだやかさを半分、防腐剤と香料を残り半分の重みで見ます。洗い流さない製品は、防腐剤と香料を重く見ます。

6. 髪質・悩み別の「合う・合わない」

シャンプー、トリートメント（コンディショナー）、アウトバスを対象に、髪質・悩みごとに ◎合う／○まあ合う／△人による／×勧めない を出します。理由には、その製品の成分名と順番を書きます。製品の良し悪しではなく、相性の見立てです。

6-1. 成分から拾う合図

合図	中身
シリコンが上位にある	1%の線より前（水を除いて12番目まで）にシリコンがある
傷んだ所に付きやすいシリコン	アモジメチコンなど、アミノ基を持つシリコンが入っている
油分が上位に多い	上位に油分が2種以上ある
上位にシリコンも油分も無い	上位にどちらも入っていない
柔軟成分の重さ	1%の線より前にある柔軟成分が、しっとり寄り（ベヘントリモニウム系など）か、軽めか
洗う成分の強さ	上位8番目までの洗う成分に、洗う力の強い硫酸系などがあるか、中心がおだやかなアミノ酸系・ベタイン系か
評価軸の点	補修・ツヤとまとまり・しっとり感・軽さ・カラーケア・低刺激性・頭皮ケア・洗浄力の点が、高い（または低い）か

合図を拾うときの決まり:

- 香り付けの精油（ラベンダー油、ローズマリー葉油など）は、油分の合図に数えません。
- 揮発して髪に残りにくい軽いシリコン（シクロペンタシロキサンなど）は、重さの理由にしません。
- 石けん（石ケン素地、ラウリン酸Kなど）は、洗う力の強い成分として扱います。
- 洗う成分の合図は、シャンプーのときだけ見ます。

6-2. 髪質ごとの決まり

髪質・悩み	合う理由になる合図	勧めない理由になる合図
細い髪・ぺたんとしやすい	上位にシリコンも油分も無い／軽めの柔軟成分／軽さの点が高い／おだやかな洗う成分	シリコンが上位／油分が上位に多い／しっとり寄りの柔軟成分／軽さの点が低い
太い髪・広がりやすい	シリコンが上位／油分が上位に多い／しっとり寄りの柔軟成分／しっとり感・ツヤの点が高い	上位にシリコンも油分も無い／洗う力の強い成分
くせ・うねり	油分が上位にある／しっとり感・ツヤの点が高い／しっとり寄りの柔軟成分	上位にシリコンも油分も無い／洗う力の強い成分
カラー・白髪染めをしている	傷んだ所に付きやすいシリコン／おだやかな洗う成分／カラーケアの点が高い／洗浄力がおだやか	洗う力の強い成分／洗浄力の点が高め
ダメージが気になる	補修の点が高い／傷んだ所に付きやすいシリコン／油分が上位に多い／しっとり寄りの柔軟成分	洗う力の強い成分／洗浄力の点が高い／補修の点が低い
頭皮がべたつきやすい（シャンプーのみ）	洗浄力の点が高い／頭皮ケアの点が高い／洗う力の強い成分	油分が上位に多い／洗浄力の点が低い
頭皮が敏感・乾燥しやすい（シャンプーのみ）	低刺激性の点が高い／おだやかな洗う成分／洗浄力がおだやか	洗う力の強い成分／低刺激性の点が低い／洗浄力の点が高め

6-3. 印の決め方

合う理由の数から、勧めない理由の数を引いた差で決めます。

印	差
◎ 合う	髪質ごとの線以上（下の表）
○ まあ合う	1以上で、◎の線に届かない
△ 人による	0 または -1
× 勧めない	-2 以下

◎の線は髪質ごとに変えています。合う理由になる合図の数が髪質によって違うためです。

髪質・悩み	◎の線
太い髪・広がりやすい、くせ・うねり	4
細い髪・ぺたんとしやすい、ダメージが気になる、頭皮がべたつきやすい	3
カラー・白髪染めをしている、頭皮が敏感・乾燥しやすい	2

この線は、全製品の印の片寄りを数えて決めています（第1.8版で見直し。それまでは差が2以上で◎、マイナスで×としていて、トリートメントの9割が「太い髪に◎」になるなど片寄っていました）。

6-5. エタノール

泡・スプレー・ミストに多いエタノールは「勧めない」の理由にしません。上位にあるときは、乾燥しやすい髪・カラー直後の方への注意を1行添えます。

6-6. 白髪染め・ヘアカラー（酸化染毛剤）は目的別に見る

髪を染める製品は、髪質ではなく目的別に相性を出します。医薬部外品のヘアカラーは成分が量の順に書かれていないため、順番ではなく、入っている成分の種類から見立てます。

目的	見る所
しっかり色を入れたい	染毛力の点。白髪用の製品かどうか（白髪用と書かれていない製品は、白髪には色が薄く出る事がある）
色を長持ちさせたい	色持ちの点
染める時のにおいを抑えたい	アルカリ剤の種類。アンモニアだけ → においは強め（髪には残りにくい）。モノエタノールアミンだけ → においは少ない（髪に残りやすいので、しっかり洗い流す）。両方 → その中間
髪の傷みを抑えたい	髪を保護する油分・シリコン・補修成分が何種入っているか、ダメージケアの点
頭皮・肌が敏感	かぶれの原因になりやすい染料（パラフェニレンジアミン、トルエン-2,5-ジアミン）が入っているか

- 2剤（酸化剤だけの製品）のページには、相性は出さず、1剤と混ぜて使う物である事を書きます。
- どの製品にも「使う前に毎回、皮膚アレルギー試験（パッチテスト）を」と添えます。
- 色をのせるカラートリートメントとカラーシャンプーは、髪質別の相性（6-2）で見ます。

6-7. スタイリング剤・寝癖直し・スカルプケア・ブリーチ・色をのせるカラー剤は、仕上がりや目的別に見る

これらの製品は、髪質ではなく、仕上がりや目的ごとに相性を出します。見るのは種類ごとの評価軸の点（10点満点）で、7.0以上で◎、5.5以上で○、4.0以上で△、それより下は×です。理由には、その製品

の形を作る成分（ポリマー）、油分・ロウ、シリコン、有効成分の名前を添えます。

種類	目的
スタイリング剤・ワックス	しっかり固めたい／自然な動きにしたい／ツヤを出したい／シャンプーで落としやすい物がいい／頭皮・肌が敏感
ジェル	しっかり固めたい／濡れたようなツヤを出したい／落としやすさ／頭皮・肌が敏感
ムース	ふんわりボリューム／パーマ・カールを保ちたい／ツヤ／夕方まで形を保ちたい／頭皮・肌が敏感
ヘアスプレー	しっかり固めたい／湿気の日も崩したくない／ツヤ／落としやすさ／頭皮・肌が敏感
寝癖直し	寝ぐせを直したい／熱から守りたい／ぱさつきを抑えたい／さらっと仕上げたい／頭皮・肌が敏感
スカルプケア	頭皮のべたつき・におい／頭皮の乾燥・かゆみ／頭皮の環境を整えたい／頭皮が敏感
ブリーチ	しっかり明るくしたい／髪の傷みを抑えたい／頭皮への負担を抑えたい
色をのせるカラー剤	しっかり色を入れたい／色を長持ちさせたい／髪の傷みを抑えたい／ツヤ・まとまり／頭皮・肌が敏感

- 「自然な動きにしたい」だけは、セット力の点が低いほど合うとします。
- アルコール（エタノール）が上位にある製品は、「頭皮・肌が敏感」に◎や○を付けません。
- ブリーチは、どんなに点が高くても「髪の傷み」「頭皮への負担」は△までとし、負担が大きい製品である事を必ず書きます。

6-8. 相性を出さない製品と、その時に書く事

成分の情報がそろっていない製品、読み取れた成分が7割に届かない製品、複数の剤を組み合わせて使う製品の片方、洗う成分が上位に見当たらないシャンプー（泡立てないクリームシャンプーなど）には、相性を出しません。その理由を製品ページに一言書きます。

6-9. 一覧ページでの使い方

- 種類の一覧（シャンプー、トリートメントなど）には、「髪質・悩み別に選ぶ」欄を出します。髪質ごとに、相性が「◎ 合う」の製品を、総合点の高い順に5つ並べ、◎の製品が何個あるかも示します。
- ブランドの一覧には、そのブランドの製品のうち相性を出している物を数えて、「◎ 合う」がいちばん多い髪質と、「× 勧めない」が多い髪質を示します。相性を出している製品が3つ以上あるブランドだけです。
- 成分の分類の一覧には、その分類をヘアケアではどう見るか（役目と、見ている点）を示します。
- どの一覧でも、広告の有無で点数や並び順は変えません。

7. 総合点

参考として10点満点の総合点も出します。

- トリートメント類: 「補修」と「手触り（ツヤ・サラサラ・軽さ）」のうち高い方を75%、低い方を25%で合わせます。得意な方向がはっきりした製品を正しく評価するためです。
- それ以外: 各軸の平均です（洗浄力は5-1の「ちょうどよさ」の点に置き換えます）。
- 刺激になりやすい成分が目立つ製品は減点します。

8. 評価の信頼度

全成分のうち、図鑑の成分データで読み取れた割合を信頼度として持ちます。7割に満たない製品は、総合点を割り引き、信頼度が低いことを表示します。

9. 成分の評価

成分は、肌に塗る化粧品としてではなく、髪と頭皮に使うときの働きで見ます。

9-1. 分類

成分をヘアケアでの役目で分類しています（洗う成分、シリコン、油分、保湿・補修、柔軟成分、ポリマー、植物エキス、頭皮向けの有効成分、高級アルコール、染める・形を変える成分、紫外線吸収剤、粉体、乳化剤、溶剤、pHを整える成分、防腐剤、色素、香り など）。

9-2. 役目ごとの点（5点満点）

分類	見る点
洗う成分	洗う力／おだやかさ／泡立ち／すすぎやすさ
シリコン	指通り／ツヤ／軽さ／落としやすさ
油分	うるおいを保つ力／髪を守る力／軽さ
保湿・補修	補修／うるおい／指通り／ハリ・コシ
柔軟成分	なめらかさ／やわらかさ／静電気を抑える力／肌へのやさしさ
ポリマー	セットを保つ力／膜を作る力／とろみを付ける力
植物エキス・有効成分	頭皮ケア／裏付けの強さ／肌へのやさしさ

点は成分そのものの性質の目安です。製品の仕上がりは、配合量とほかの成分で変わります。

9-3. どんな髪質にどう良いか

製品ページと同じ髪質の分け方（細い髪／太い髪／くせ・うねり／カラー・白髪染め／ダメージ／頭皮のべたつき／頭皮が敏感・乾燥）で、◎合う／〇まあ合う／△人による／×気をつけたい を出します。点が決まった線を超えたときに、その髪質の「合う理由」または「気をつけたい理由」として数え、理由には根拠の点を添えます。例:

- シリコンで「軽さ」が3.0未満 → 細い髪・ぺたんとしやすい髪は気をつけたい。
- シリコンで「落としやすさ」が3.0未満 → 頭皮がべたつきやすい人は気をつけたい。
- 油分で「髪を守る力」が4.0以上 → ダメージが気になる髪に合う。
- 洗う成分で「洗う力」が4.0以上 → 頭皮がべたつきやすい人に合う。カラー・白髪染めをしている髪、ダメージが気になる髪は気をつけたい。
- 洗う成分で「おだやかさ」が4.0以上 → カラー・白髪染めをしている髪、頭皮が敏感な人に合う。
- 保湿・補修で「補修」が4.0以上 → ダメージが気になる髪、カラー・白髪染めをしている髪に合う。
- 柔軟成分で「やわらかさ」が4.3以上 → 細い髪は気をつけたい（ボリュームが出にくい）。

印は、合う理由の数から気をつけたい理由の数を引いて決めます（2以上で◎、1で〇、0で△、マイナスで×）。どの線も超えない髪質は、向き不向きがはっきりしないものとして表示しません。

9-4. 製品を作るための成分

乳化剤、溶剤、pHを整える成分、防腐剤、香りなどは、製品を安定させるための成分です。髪質による向き不向きはほとんど無いため、その旨を書き、肌に合わない人がいる成分だけ注意を添えます。

9-5. 使われ方の数字

成分ページの「載っている商品の数」「どの種類の製品に多いか」「成分表の何番目に多いか」は、図鑑に載っている製品の全成分表示の集計です。成分表の上から5番目までに多い成分は製品の土台や中心、12番目までは仕上がりに関わる位置、それより後ろは少量で使われる成分として説明します。配合濃度を表す数字ではありません。

10. 評価しないこと

- 香りの好み、容器の使いやすさ、値段の高い安い。
- 病気の治療や発毛の効果。
- 個人ごとのアレルギー。

11. 改定の記録

版	日付	内容
1.0	2026年11月16日	初版
1.1	2026年11月16日	6章を、製品ページに表示している相性の決まりに合わせて書き直し
1.2	2026年11月16日	9章を、成分ページに表示している働きの欄に合わせて書き直し
1.8	2026年11月16日	印の決め方（6-3）を見直し。◎の線を髪質ごとにし、×は勧めない理由が2つ以上多い時だけに
1.7	2026年11月16日	一覧ページでの使い方（6-9）を追加
1.6	2026年11月16日	スタイリング剤・スカルプケア・ブリーチなどの目的別の相性（6-7）、相性を出さない製品の扱い（6-8）を追加
1.5	2026年11月16日	白髪染め・ヘアカラーの目的別の相性（6-6）を追加
1.4	2026年11月16日	6章に、精油・軽いシリコン・石けんの扱いを追記
1.3	2026年11月16日	成分ページの「どんな髪質にどう良いか」を全成分に表示する形に合わせて、9章を書き直し。監修の表記を明記

この文書は「ヘアケア図鑑のコンテンツ制作・運営ポリシー」（https://haircare-zukan.com/content-policy/）の別紙です。