

毛髪再生美容師®・美容師歴25年以上

斉藤聖恵の

予防食学
フードマップ

髪は、食べたものでできている



はじめに

サロンでお伝えしている「何を選んで、何を控えるか」を、
1冊にまとめました。

髪は、毎日あなたが食べたものから作られています。高い
シャンプーや育毛剤を足す前に、まずは、髪の材料を
見直してみませんか。

全部を一度に変えなくて大丈夫。各章の最後の
「今日からこれ1つ」だけ、試してみてください。

斉藤聖恵

この本の見方



× ヤバ子のNG

つい、やってしまうこと。ヤバ子は、
インスタでおなじみの
「斉藤さんじゃない方」です。



○ きよえのOK

こう選ぶと、髪の材料になる、
という選び方です。

今日からこれ1つ

章の最後に、ひとつだけ。できたら、
チェックをつけてください。

目次



1　髪の材料は「タンパク質」



2　髪のための「水」



3　控えたい油、摂りたい油



4　糖質は「GI値」で選ぶ



5　野菜は7色から、1日4色



まとめ　今日からの5つ

予防食学フードマップ

毛髪再生美容師®　斉藤聖恵（Beauty Hospital）

再生美容師として学んだ「予防食学」を、サロンでお伝えしている
言葉でまとめました。

食物アレルギーのある方、通院・治療中の方は、医師に相談してから取り入れてください。感じ方には個人差があります。



第1章

髪の材料は、タンパク質

髪も、爪も、肌も、筋肉も。体をつくる
材料が、タンパク質です。

クイズ

1週間で、多く食べたいのはどっち？

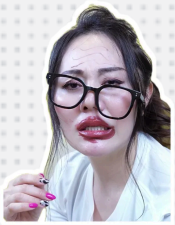
A お肉

B お魚

正解は「お魚」

目安は、魚2：肉1です。

ヤバ子 VS きよえ



× ヤバ子のNG

えっ、お肉を食べてれば
大丈夫じゃないの！？

○ きよえのOK

お魚を多めに。1週間の目安が
あります。



1週間の目安

魚 2 ： 肉 1

動物性と植物性も、2：1が目安です。

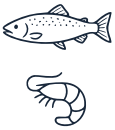
お肉の日が続いたら、次はお魚の日に。豆や穀物の
植物性も、少しずつ。

タンパク質の4つの仲間



お肉

赤身のお肉。牛もも、豚ロース、
鶏むね、ささみ



魚介

サケ、イワシ、サバ、エビ、カニ



卵・乳

卵。乳は、山羊ミルクやアーモンドミルク

乳製品が合わない人は、控えめに



植物性

みそなど発酵した豆、よく煮た豆。玄米、
オート麦。アーモンド、チアシード



お肉の日は、赤身のお肉を選んで。野菜とみそ汁も一緒に。

今日からこれ1つ

- [ ] 今週の夕ごはん、お肉の日を1回、お魚にかえる

チェックは、このスマホにだけ残ります



第2章

髪のための「水」

体の中の水は、毎日出ていきます。出ていく分を、こまめに補うのが基本です。

クイズ

体の中の水は、どれくらい？

A 約3割

B 約6割

正解は「約6割」

1日に約2Lが、体の外に出ていきます。



× ヤバ子のNG

お水…？そういえば、ほとんど飲んでないかも…

体の中の水

約6割

そのうち、1日に約2Lが体の外に出ていきます。のどがかわく前に、こまめに補いましょう。

おすすめの3つの水

水素水

水素を溶かした水

シリカ水

ケイ素（シリカ）を含む水。シリカは、髪や爪、肌にも含まれる成分

海洋深層水

水深200mより深い海からとった水。
マグネシウムなどのミネラルを多く含む

今日からこれ1つ

朝起きたら、
コップ1杯の水を飲む

チェックは、このスマホにだけ残ります



第3章

控えたい油、摂りたい油

油は「何を選ぶか」と「どうしまっておくか」で
変わります。

クイズ

えごま油は、どう使う？

A 炒めものに

B 加熱しないで かける

正解は「加熱しないでかける」

サラダやみそ汁に、ひとかけ。



× ヤバ子のNG

揚げ物とお惣菜、ほぼ毎日
なんだけど…

控えたい油　3つ

1 **トランス脂肪酸（人工的な油）**

マーガリン、ショートニング、菓子パン、
ビスケット、スナック菓子、ファストフード、
コンビニの揚げ物

2 **サラダ油の摂りすぎ**

コーン油、大豆油、キャノーラ油など。外食、
お惣菜、お弁当、冷凍食品、インスタントに多い

3 **酸化した油**

プラスチックの容器に入った油。光や空気に、
長く触れた油

しまい方

瓶に入った油を、光の当たらない所で、ふたを
しっかり閉めて。

○ きよえのOK

**控えたい油を知って、摂りたい油に
少しずつ。**



摂りたい油

亜麻仁油・えごま油
加熱しないで、サラダやみそ汁にかける

MCTオイル
ココナッツからとった油

ギー
バターから作った油

今日からこれ1つ

- [ ] **今日のサラダかみそ汁に、えごま油をひとかけ**

チェックは、このスマホにだけ残ります



第4章

糖質は「GI値」で選ぶ

GI値は、食べたあとに血糖値が上がる速さの目安。数字が大きいほど、速く上がります。

クイズ

GI値が低いのはどっち？

A 食パン

B ライ麦パン

正解は「ライ麦パン」

食パンは91、ライ麦パンは58です。



× ヤバ子のNG

疲れたら、甘いパンとジュース！
…ダメなの？

○ きよえのOK

白い主食は、茶色い主食に。



置きかえ表

GI値が高い		低い	
精白米	81 >	玄米	55
食パン	91 >	ライ麦パン	58
うどん	85 >	日本そば	54
パスタ(乾)	65 >	全粒粉パスタ	50
じゃがいも	90 >	さつまいも	55
バナナ	65 >	いちご	29
ドーナツ	86 >	ナッツ	15〜30
チョコレート	91 >	ブラックチョコ	22
コーラ	47 >	紅茶	10

種類ごとのGI値

穀物・パン・麺

高いもの		低いもの	
精白米	81	玄米	55
食パン	91	小麦全粒粉パン	50
フランスパン	93	ライ麦パン	58
うどん	85	ピタパン	55
パスタ（乾）	65	日本そば	54
クロワッサン	70	全粒粉のパスタ	50
ケーキ・マフィン	75	中華そば	50
赤飯	77	オールブラン	45
ロールパン	83	春雨	26
もち	80		

果物

高いもの		低いもの	
パイナップル	65	オレンジ	31
ぶどう（巨峰）	50	りんご	39
すいか	60	グレープフルーツ	31
バナナ	65	いちご	29
黄桃（缶詰）	63	キウイ	35
		パパイヤ	25

野菜・芋

高いもの		低いもの	
じゃがいも	90	さつまいも	55
にんじん	80	グリーンピース	45
とうもろこし	70	さやいんげん	26
かぼちゃ（西洋）	65	トマト	30
		大豆	30
		ほうれん草	15
		レタス	23
		アボカド	27
		葉野菜・きのこ	0〜25

乳製品

高いもの		低いもの	
アイスクリーム	65	牛乳	25
		プレーンヨーグルト	25
		チーズ	35

お菓子・デザート

高いもの		低いもの	
ドーナツ	86	ナッツ	15〜30
ポップコーン	85	ブラックチョコ	22
せんべい	80	スイートポテト	54
フライドチキン	85	プリン	52
クッキー	70	ココア	47
チョコレート	91	ゼリー	46
ショートケーキ	80		
ホットケーキ	80		

飲みもの

高いもの		低いもの	
コーラ	47	コーヒー	16
オレンジジュース	43	紅茶	10

数字は、もとにした教材のまま載せています。

今日からこれ1つ

- [ ] 白いごはんの日を1回、玄米にかえる

チェックは、このスマホにだけ残ります

第5章

野菜は7色から、1日4色

野菜や果物の色・香り・苦みは、植物が自分を守るためにつくる成分（ファイトケミカル）です。

クイズ

1日の目安は、何色？

A 2色

B 4色

正解は「4色」

7色の中から、4色を選びます。

○ きよえのOK

色を、そろえて。同じ色ばかりに
しないこと。



1日の目安

4色

7色の中から選びます。

7色の野菜と果物

- **赤**　トマト、スイカ、グレープフルーツ、赤パプリカ、赤ぶどう
- **橙**　かぼちゃ、にんじん、みかん、メロン、マンゴー
- **黄**　玉ねぎ、レモン、とうもろこし、ゴールドキウイ、カレー粉
- **緑**　ブロッコリー、ほうれん草、小松菜、ピーマン

●	紫	ベリー類、なす、赤じそ、黒豆
●	黒・茶	ごぼう、さつまいも、きのこ、緑茶
	白	にんにく、長ねぎ、大根、 キャベツ、カリフラワー

今日からこれ1つ

☐ 今日のごはんに、色を4つそろえる

● 赤　● 橙　● 黄　● 緑　● 紫

● 黒・茶　白

今日の色 0／4

チェックは、このスマホにだけ残ります

まとめ　今日からの5つ

できた数　0／5

- [ ] 今週の夕ごはん、お肉の日を1回、お魚にかえる
- [ ] 朝起きたら、コップ1杯の水を飲む
- [ ] 今日のサラダかみそ汁に、えごま油をひとかけ
- [ ] 白いごはんの日を1回、玄米にかえる
- [ ] 今日のごはんに、色を4つそろえる

いい感じ！



行動しなければ、
何も変わらない！

ひとつできたら、もうひとつ。続けた
分だけ、体はちゃんと応えてくれます。

Kiyoe

わからないことは、
きよえに聞いてください

体質や好き嫌い、お仕事で、合う食べ方は
一人ひとり違います。あなたの毎日の食事を、
LINEで教えてください。

LINEで、きよえに相談する ›

押すと、きよえの公式LINEのトークが開きます