

ごま油がやみつき！
トマトと大葉の塩昆布和えイオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ！
レシピの健康ポイント

①トマトは抗酸化作用あり！

トマトには抗酸化作用のあるリコピンやβカロテンが豊富に含まれます。抗酸化作用があると、老化・免疫機能の低下・動脈硬化などの予防につながります。

②ビタミンCがお肌には必要！

トマトにはビタミンCが豊富に含まれます。肌や血管を作る元になる「コラーゲン」を作り出すときにビタミンCが必要になります。

栄養成分(1食分)

エネルギー	83kcal	炭水化物	6.5g	塩分	1.3g
たんぱく質	1.5g	（糖質	5.0g	ビタミンA	60μg
脂質	6.1g	食物繊維	1.5g	ビタミンC	16mg

副菜

肌

血压

血管年齢

体脂肪

食欲不振

便秘

疲労

女性のお悩み

材料(2食分)

トマト(大)	1個(200g)	A) 塩昆布	大さじ1
大葉	2枚	A) ごま油	大さじ1
		A) 白だし	大さじ1

作り方

1

トマトは一口大に、大葉は千切りにする。



2

Aと①を混ぜ合わせて器に盛る。

お好みで、いりごま(分量外)をかけて完成！



※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。記載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、厚生労働省eヘルスネットを参考にしております。

美と健康のために

資生堂ジャパン
ザ・コラーゲン
リュクスリッチ

マチュア世代に

もっと美を楽しみたい50代～の方に。
12種の美容成分を贅沢配合。

【配合成分】

コケモモ ^{*1} 2倍	アムラ果実 ^{*1} 2倍
桜の花エキス	トマト種子エキス ^{*1} 2倍
GABA ^{*2} 3倍	クロセチン ^{*1} 2倍
低分子コラーゲン	セラミド
ヒアルロン酸 ^{*1} 2倍	ビタミンC

【大人世代に向けたリュクスリッチ独自成分】

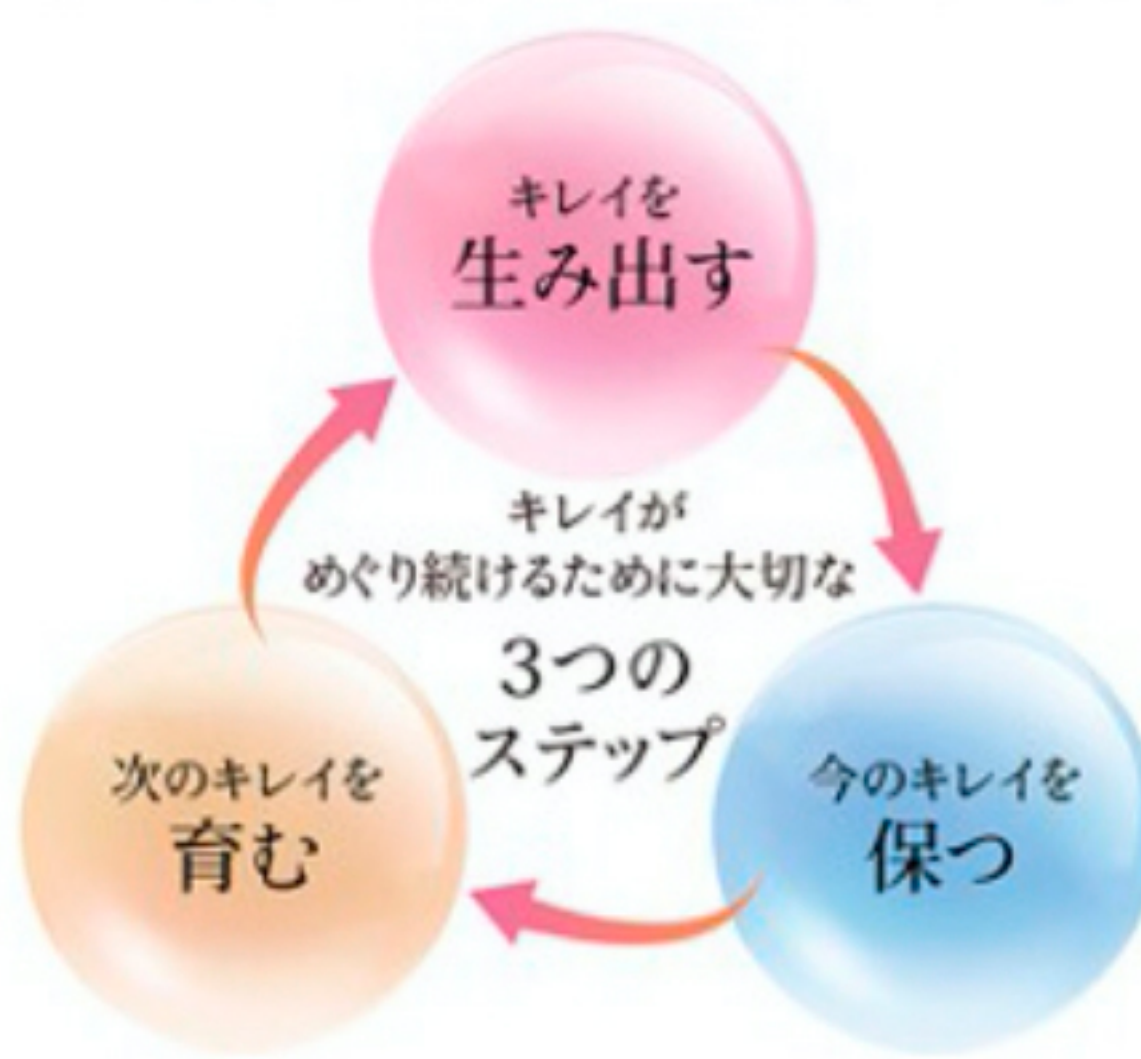
ローヤルゼリー	クロマメノキ
---------	--------

^{*1} ザ・コラーゲンの2倍の配合 ^{*2} ザ・コラーゲンの3倍の配合

サイエンスから導いた資生堂独自設計の
美容成分を配合。

だからキレイがめぐり続く

コラーゲンを補給するだけではなく、
キレイがめぐり続ける仕組みに着目しました。

資生堂ジャパン
ザ・コラーゲン

ミドル世代に

気になり始めた30～40代の方に。
10種の美容成分を厳選配合。

【配合成分】

コケモモ	アムラ果実
桜の花エキス	トマト種子エキス
GABA	クロセチン
低分子コラーゲン	セラミド
ヒアルロン酸	ビタミンC

※使用上の注意をよく読んでお使いください
※詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談ください