



1分で完成！ 豆腐の梅とろろ昆布のせ



主菜



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たんぱく質は皮膚・毛髪などを作るもと！

豆腐はたんぱく質が豊富です。たんぱく質は、筋肉・臓器・皮膚・毛髪などの構成成分として欠かせない栄養素です。卵類・肉類・豆類などに多く含まれます。

②豆腐は大豆イソフラボンが豊富！

大豆イソフラボンは体内でエクオールという成分に変化し、女性ホルモンに似た働きをします。エクオールは毛髪の老化（密度の低下、軟毛化、白髪化）を抑制するという研究もあります。

栄養成分(1食分)

エネルギー	104kcal	炭水化物	7.7g	塩分	1.7g
たんぱく質	8.7g	（糖質	5.8g	カルシウム	130mg
脂質	5.3g	食物繊維	1.9g	鉄	2.1mg

作り方

1

器に豆腐を乗せ、混ぜ合わせたAをかける。

とろろ昆布・梅干し・小ねぎをかけて完成！



- 女性のお悩み
- 血管年齢
- 体脂肪
- 骨
- 食欲不振
- 便秘
- 疲労
- 肌

材料(1食分)

絹豆腐	150g	とろろ昆布	大さじ1
A) めんつゆ2倍濃縮	大さじ1	梅干し	1個
A) 水	大さじ1	小ねぎ	適量



※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。収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。※(参考)厚生労働省eヘルスネット、岩下聡・宮川春菜・上野友美・浜本圭介・内山成人・植木理恵(2020年)「閉経後女性における毛髪とエクオール産生能の関係に関する観察研究」日本美容皮膚科学会雑誌30巻1号p.8-17日本美容皮膚科学会

うるっとサラ髪。フランス生まれのお酢※のトリートメント。

モリンガ*の力で地肌の汚れを一掃

使い方



シャンプー・コンディショナー
(またはマスク) のあと地肌と髪全体に塗布
※地肌と毛先にそれぞれボトル5振りが目安

地肌になじませて軽くマッサージ
※2分間、時間をおくと効果的

お湯で洗い流します。

※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



イヴ・ロシェ
リッシングビネガー
ピュアリフレッシュ
うるツヤモリンガ



ブルーアガベ
(フルクトオリゴ糖・イヌリン：ともに頭皮コンディショニング成分)
・頭皮に水分を与え、柔軟に
・ハリ・コシのある髪へ
・キューティクルをコーティングし、ダメージから守る



ビネガー (※酢酸：頭皮コンディショニング成分)
・落としきれない汚れをオフ
・頭皮と髪の環境を整える
・キューティクルをピタッと密着



モリンガ
(*ワサビノキ種子エキス：頭皮コンディショニング成分)
・地肌・髪をディープクレンジング
・通常落としきれないPM2.5などの微細な汚れを一掃