健康テーマ
女性のお悩み

源気レシピ

イオンの登録販売者×管理栄養士が
健康をお届け!

投稿日：2024/06/24

1分で完成！
豆腐の梅とろろ昆布のせ

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

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！

※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。

イヴ・ロシェ
リンシングビネガー
ピュアリフレッシュ

お酢*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。

オーガニックマクロアルギー
(アスパラゴプシスアルマタエキス:髪・頭皮コンディショニング成分)
・ディープクレンジング
・過剰な皮脂に働きかけ、ベタつきを抑制
・地肌と髪にうるおいを与える

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

※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