



あと一品ほしいときに！
トマトときゅうりの塩昆布和え

投稿日：2025/04/28



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



副菜

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！

トマトやきゅうりにはビタミン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	79kcal	炭水化物	5.7g	塩分	0.5g
たんぱく質	1.4g	糖質	4.2g	カリウム	285mg
脂質	6.2g	食物繊維	1.5g	ビタミンC	17mg

肌

血圧

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	1個(150g)	塩昆布(減塩)	大さじ1
きゅうり	1本(80g)	ごま油	大さじ1

作り方

1

トマトは一口大に切る。



2

きゅうりはめん棒などでたたき割り、4cm程の長さに切る。(めん棒がない場合は、食べやすい大きさに包丁で切る。)



3

ジッパー袋に材料を全て入れ軽く揉み込み、冷蔵庫で10分ほど置いたら完成！



※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。

健康レシピが見られる！
お得に健康管理！

P ポイントも貯まる！

今すぐ無料でダウンロード！詳細はこちらから▶

※マイ薬局を、イオンリテール(株)が運営する「イオン薬局」の店舗に設定する必要があります。

※ポイントは、健康に関するチャレンジ項目を達成するとスタンプが貯まります。詳細はアプリ内をご確認いただくか、薬局スタッフまでお声がけください。仕様は変更になる場合がございます。

電子
お薬手帳 **ポケットファーマシー**

App Store

Google play



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	アマラ果実 ^{*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】

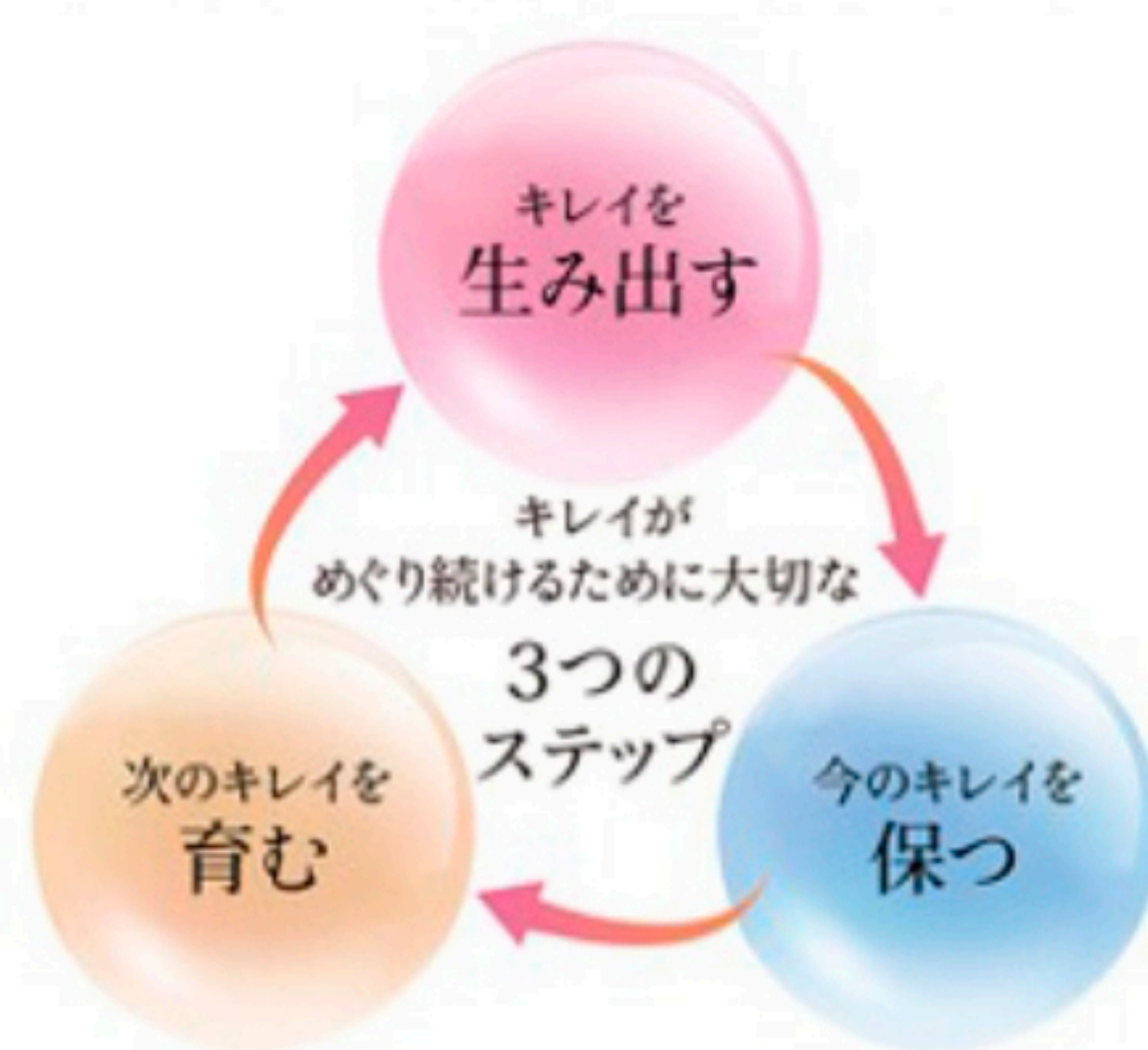
ローヤルゼリー	クロマメノキ
---------	--------

^{*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	アマラ果実
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