

投稿日：2025/09/29

5分で完成！美肌レシピ！
みかんと水菜のサラダ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ビタミンCがお肌には必要！

みかんや水菜、レモン汁にはビタミン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。

②良質な脂質で肌ケアに！

ナッツやオリーブオイルには良質な脂質が含まれ、お肌が乾燥する季節におすすめです。また、ナッツに含まれるビタミンEは抗酸化作用があるため老化防止にいいと言われています。

栄養成分(1食分)

エネルギー	66kcal	炭水化物	8.3g	塩分	0.1g
たんぱく質	1.4g	糖質	6.8g	カリウム	220mg
脂質	3.6g	食物繊維	1.5g	ビタミンC	34mg

肌

血圧

血管年齢

体脂肪

便秘

疲労

女性のお悩み

材料(2食分)

水菜	1/2束(50g)	A) オリーブオイル	小さじ1
みかん	1個(100g)	A) レモン汁	大さじ1
ミックスナッツ(無塩)	5g	A) 塩こしょう	少々

作り方

1

水菜は3cm幅に切り、みかんは皮をむいて輪切りにする。ナッツは粗く砕き、全て器に盛る。



2

Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作ったら完成！①にかけてお召し上がりください。



〈ザ・コラーゲン パウダーを混ぜても！〉

ザ・コラーゲン パウダー小さじ1を、お湯小さじ1で溶き、ドレッシングに混ぜても美味しくいただけます。



※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 健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～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ください。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

パウダー



ザ・コラーゲン〈パウダー〉

●126g(約21日分)

本体価格 2,300円 税込価格 2,484円

7種の美容成分

コラーゲン
5,000mg 配合

✓ コラーゲン5,000mg&7種の美容成分を配合

✓ コラーゲン特有の味・匂いを抑えて飲みやすい

\こんな方に/

- コラーゲン配合量を気にされる方に
- 飲み物や食事に混ぜて摂りたい方に

【配合成分】

低分子フィッシュコラーゲン・コケモモ・アムラ果実・トマト種子エキス・桜の花エキス・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

※記載は、参考小売価格です。店舗によって異なる場合があります。

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なく、
キレイがめぐり続ける仕組みに着目しました。