

健康テーマ

肌

源氣レシピ



「源氣レシピ」で検索！

商品本部スタッフの
管理栄養士が考案！

投稿日：2026/06/01

みんなやみつき！ ブロッコリーと エビのたまごサラダ



副菜



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お肌に必要なビタミンCが摂れる！

ブロッコリーにはビタミンCが多く含まれています。人は体でビタミンCを作ることができないため、食事から取り入れることが大切です。

②ブロッコリーのカリウムが塩分を排出！

ブロッコリーにはカリウムが豊富に含まれています。カリウムは不要な塩分を身体の外に排出する働きがあるため、血圧が気になる方にもおすすめです。また、カリウムは体の水分量を調整する働きがあるため、むくみにも良いといわれています。

栄養コラム

ビタミンC

ビタミンCには抗酸化作用があり、しみの原因である活性酸素にはたらきかけます。紫外線量が増える季節は外からのケアだけでなく、内側から取り入れることも大切です。



- 肌
- 血管年齢
- 食欲不振
- 血圧
- 便秘
- 疲労
- 女性のお悩み

材料(2食分)

ブロッコリー…1/2房（約150g）	A) マヨネーズ	大さじ2	
むきえび	約10～12尾	A) しょうゆ	小さじ1
ゆで卵	2個	A) ごま油	小さじ1
コーン缶	1/2缶（約50g）	A) 鶏がらスープの素	小さじ1/2
	A) にんにくチューブ	2～3cm	
	A) 黒こしょう	少々	

栄養成分(1食分)

エネルギー	262kcal	炭水化物	11.2g	塩分	1.4g
たんぱく質	21.1g	糖質	6.5g	ビタミンC	105mg
脂質	17.1g	食物繊維	4.7g	カリウム	600mg

作り方

1

ブロッコリーは小房に分け、レンジで600W2～3分ほど加熱し柔らかくする。むきえびは茹で、水気を切る。ボウルにAを加え良く混ぜる。



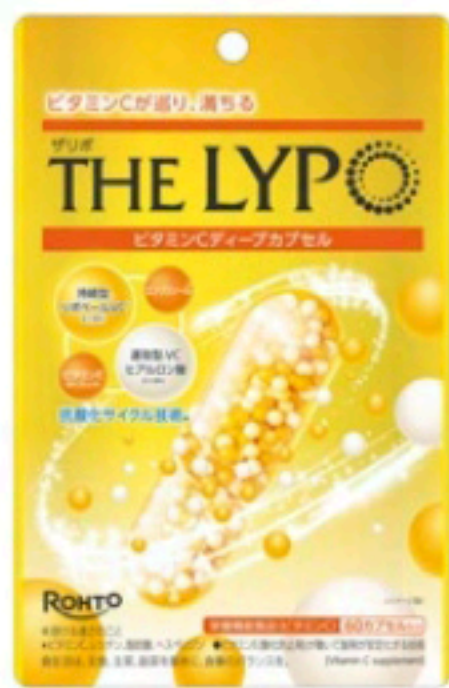
2

Aにブロッコリー、むきえび、ゆで卵、コーンを加えて良く混ぜる。
お皿に盛り付け、お好みで黒こしょうをかけたら完成！



※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)増補2023年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。※考案者に関する情報は、考案当時のものです。店舗名や資格は変更となる場合があります。※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。※健康ポイントの文章は、公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネットを参考にしております。※サルスクリニック|むくみを取る食べ物には何がある？～たんぱく質やカリウム、ビタミンでむくみを改善～

成分にこだわった内外ケア



ロート製薬
ザ・リポビタミンC
ディーブカプセル

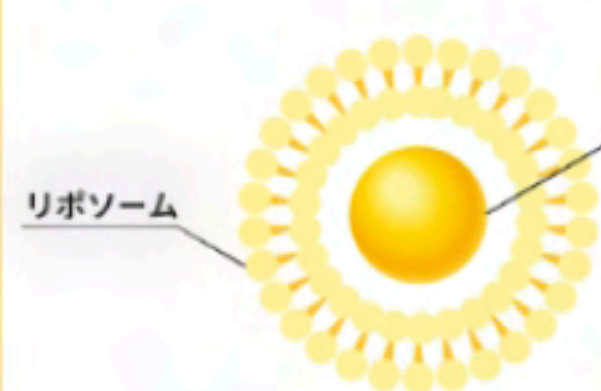
栄養機能食品

食生活は、主食、主菜、
副菜を基本に、食事のバランスを。

ビタミンCの吸収を考えた こだわりのブレンド

吸収

リポソーム型
ビタミンC配合



ビタミンCは一定量以上は排出されるため、体内に長く留めることが重要です。リポソーム化は成分を細胞膜と同じ構造の膜で包み、ゆっくり放出させつつ吸収にこだわった技術です。

2種の粒

抗酸化サイクル技術◆

持続型*
リポベールVC※2
配合顆粒

ビタミンE
酸化防止剤

エンゾ
ジノールTM※1

速攻型*VC
ヒアルロン酸
配合顆粒

抗酸化技術によりビタミンCを
安定した状態で届けます

*溶ける速さのこと ※1ラジアータ松樹皮抽出物
※2ビタミンC、レシチン、脂肪酸、ヘスペリジン
◆ビタミンE（酸化防止剤）が働いて製剤が安定化する技術



ロート製薬
オバジC25
セラム ネオ
12ml

化粧品

ピュアビタミンCを届ける 直送美容液

ロート製薬の
独自技術

高濃度

ピュアビタミンCを
高濃度で配合。

高浸透

肌表面にとどめず、
角層の隅々まで
浸透させる独自の
商品設計を実現。

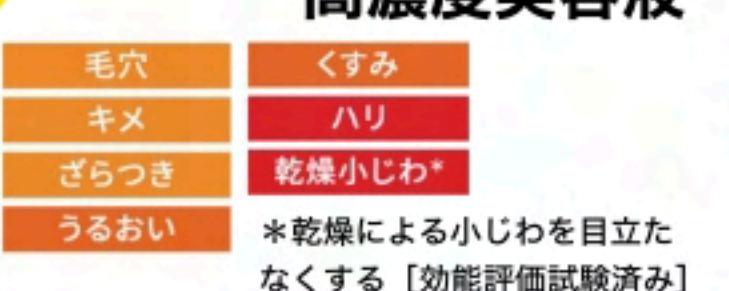
超安定

安定配合が難しかった
ピュアビタミンCを
独自の技術で
安定化。

うるおって発光素肌へ導く
オバジの独自処方



マルチに働きかける
高濃度美容液



※乾燥による小じわを目立たなくする【効能評価試験済み】

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい