健康テーマ

肌



源気レシピ

「源気レシピ」で検索！

商品本部スタッフの
管理栄養士が考案!

ゴロゴロかぼちゃと しめじの味噌シチュー

投稿日：2026/09/24

肌　血管年齢　骨　便秘　疲労　女性のお悩み



材料(2食分)

鶏むね肉	200g	シチューのルウ	2皿分
塩麹	大さじ1	水	ルウのパッケージに記載の2皿分
かぼちゃ	1/8個	味噌	小さじ1
しめじ	1/2パック	バター	10g
玉ねぎ	1/2個		

栄養成分(1食分)

エネルギー	312kcal	炭水化物	26.6g	塩分	2.7g
たんぱく質	27.4g	（糖質	23.2g	カリウム	750mg
脂質	12.9g	食物繊維）	3.4g	ビタミンE	2.4mg

作り方

1

鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、塩麹を加えてよく揉みこみ10分程度置く。かぼちゃは種とワタを取り洗ったら、レンジで表・裏を600Wで1分ずつ加熱し、一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。鍋にバターを熱し、切った食材としめじを入れて炒める。



2

鶏肉の色が変わったら水を加え、蓋をして弱火で10分程度煮込む。



3

かぼちゃが柔らかくなったら火を止め、ルウを割り入れよく溶かす。さらに味噌を加え、弱火で混ぜてとろみがついたら完成！



※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)増補2023年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。※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。



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かぼちゃやしめじで食物繊維が摂れる！

食物繊維は体内の不要な物を排出し、おなかの調子を整えてくれる栄養素です。
体だけでなく美容にも大切な成分のため、日頃から積極的に摂り入れることが大切です。

②温かい食事で体を内側から温めよう！

季節の変わり目や室内外における寒暖差は、自律神経の乱れを引き起こし、体の不調につながりやすくなります。温かい食べ物で深部体温を高め、寒暖差に負けない体づくりを行いましょう！

栄養コラム

β-カロテン（ベータカロテン）



β-カロテンは野菜や果物に含まれる色素成分で、
体内で必要な分だけビタミンAに変換されます。
美容に関わる成分のため、日頃の食事から
取り入れることが大切です。



毎日のキレイと健康に。土台のケア習慣。



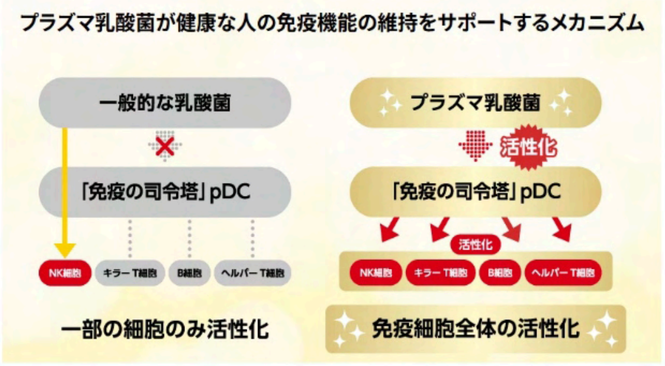
機能性表示食品

キリン
iMUSE
免疫ケア
サプリメント

内側から守る免疫ケア
健康な人の免疫機能の維持をサポート
［プラズマ乳酸菌の研究報告］

プラズマ乳酸菌とは？

プラズマ乳酸菌が健康な人の免疫機能の維持をサポートするメカニズム



【機能性表示】本品には、プラズマ乳酸菌（*L. lactis* strain Plasma）が含まれます。プラズマ乳酸菌はpDC（プラズマサイトイド樹状細胞）に働きかけ、健康な人の免疫機能の維持に役立つことが報告されています。○食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。○本品は、国による評価を受けたものではありません。届け出られた科学的根拠等の情報は消費者庁のウェブサイトで確認できます。○医薬品ではありません。

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい

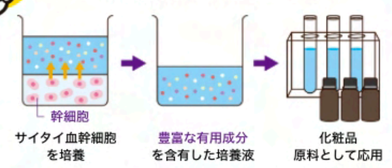


化粧品

GLAMATICAL
ヒト幹細胞培養
エキス*1原液

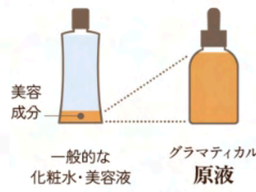
本格的に始める肌の土台ケア*2

ヒト幹細胞培養エキス*1



ヒト由来の幹細胞を培養する際に分泌される成分。
有用成分が豊富に含まれています。

混ぜない、薄めない



ヒト幹細胞培養エキス*1をそのまま容器に詰めた高濃度美容液です。

本格的エイジングケア*3

乾燥・肌荒れ・くすみ*4を防ぎ、お肌の美しさを引き出します。

*1 ヒトサイタイ血幹細胞順化培養液（整肌成分） *2 角質層のしっかりとしたお手入れのこと
*3 年齢に応じた潤いを与えるお手入れ *4 乾燥による　原液：化粧品原料そのまま