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!

投稿日：2026/10/05

お肌が喜ぶ！
サーモンとアボカドのポキ丼



主食

肌　血管年齢　便秘　疲労　女性のお悩み

材料(2食分)

ごはん	どんぶり2杯分	A）しょうゆ	大さじ1.5
サーモン(刺身用)	120g	A）みりん	小さじ1
アボカド	1個	A）すりおろしにんにく	少々
卵黄	2個	A）わさび	適量
		A）いりごま	2つまみ程度

栄養成分(1食分)

エネルギー	614kcal	炭水化物	80.1g	塩分	1.5g
たんぱく質	21.7g	（糖質	74.2g	ビタミンA	135μg
脂質	26.1g	食物繊維）	5.9g	ビタミンE	4.6mg

作り方

1

ボウルにAを入れ、ポキ丼のたれを作る。
（※みりんは耐熱容器に入れレンジで500W10秒程度加熱し、アルコールを飛ばしておく。）
サーモン・アボカドを1.5cm角のサイコロ状に切り、先ほどのボウルへ入れて全体を和える。



2

①を10分ほど冷蔵庫に入れて味をなじませる。
丼にご飯を盛り、少し冷まして粗熱をとる。



3

ご飯の上にボウルの具材を盛り付ける。
中央に卵黄を落としたら完成！



※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お肌に大切なビタミンA・Eが摂れる！

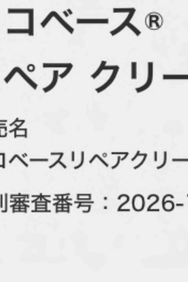
サーモンやアボカド、卵黄に含まれるビタミンA・Eは美容に大切な栄養素です。
どちらも脂溶性ビタミンのため、ごまなどの油脂類と一緒に食べることで吸収率がアップします！

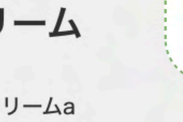
②サーモンやアボカドで良質な脂質を摂ろう！

サーモンやアボカドには、お肌や体の健康に大切な良質な脂質が多く含まれており、乾燥が気になる季節にもオススメです。特にサーモンに含まれるDHA・EPAは必須脂肪酸と言われ、体内で合成できないため食事から取り入れることが大切です。

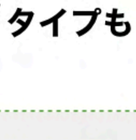
栄養コラム

たんぱく質





たんぱく質は、筋肉や肌、髪などの細胞を作るために欠かせない栄養素です。健康的な肌作りに必要な栄養素のため、毎日の食事からしっかり取り入れることが大切です。



手や顔・体のつらい乾燥に



化粧品

第一三共ヘルスケア
ロコベース®
リペア クリーム

販売名
ロコベースリペアクリームa

特別審査番号：2026-144

実力派保護ケア

ロコベース®
リペア クリーム



水に強く
落ちにくい
ハードタイプ

ぴたっと密着して
しっかり保護

しっとり感
長時間持続

塗り広げやすい
ミルクタイプも





化粧品

ラロッシュポゼ
ターマルウォーター

販売名
ラ ロッシュ ポゼ ターマルウォーター

皮膚の専門家に採用されている

肌のバリア機能※をサポート

ミネラル豊富な天然湧水

必須微量ミネラルであるセレンを豊富に含むラロッシュポゼ村の天然湧水をボトリング。
フランスではお肌のケアに幅広く用いられています。

皮膚常在菌に着目



肌環境を整え、
バリア機能※をサポート。
肌を健やかに保ちます。

使い方いろいろ



さらに
・全身のケアに
・ひげそり、かみそり後に

*1 すべての方に肌トラブルがおきないわけではありません

※バリア機能：角質層

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい