健康テーマ

肌

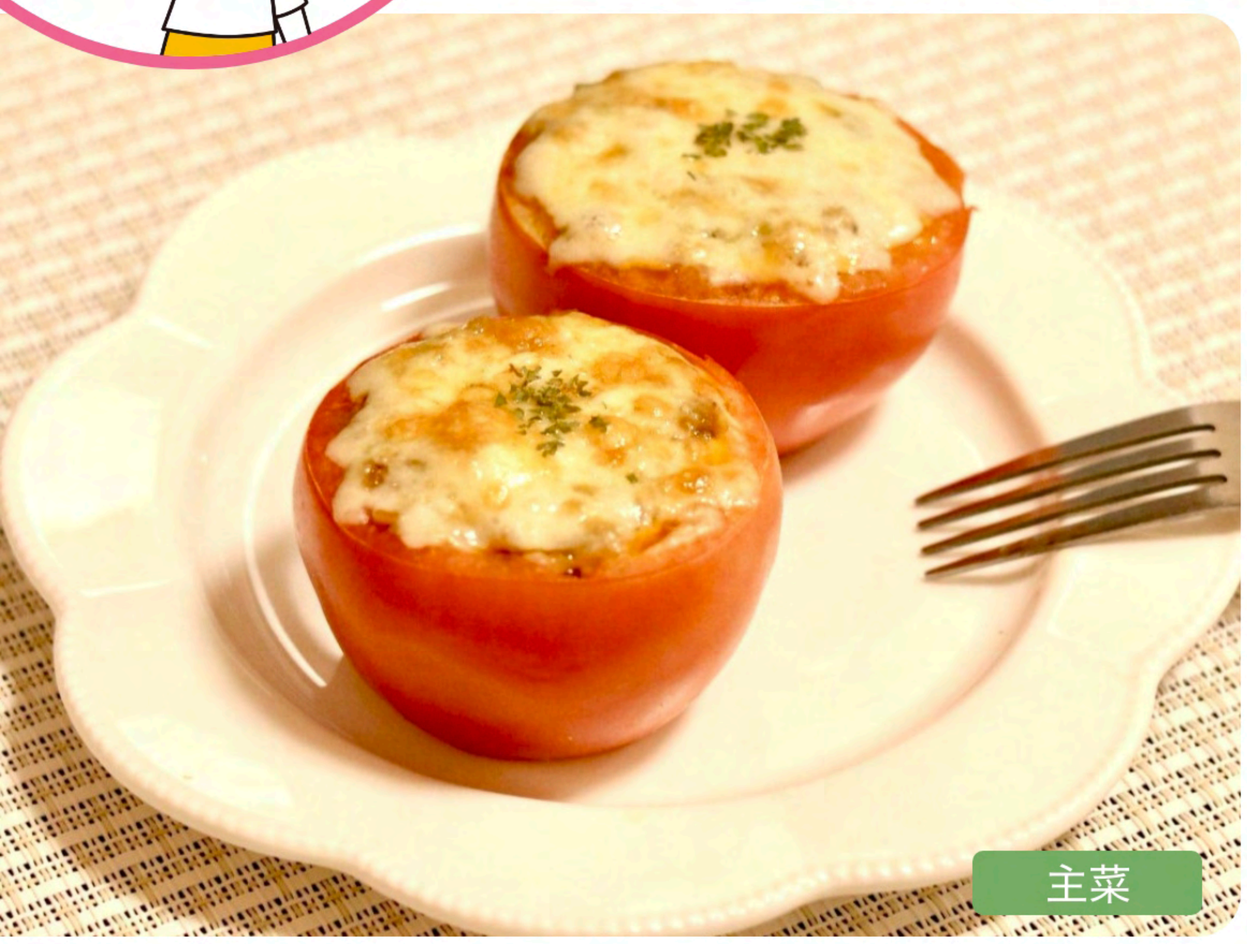


源気レシピ

「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!

ビタミンCが摂れる！ まるまるトマトのチーズ焼き



投稿日：2026/10/26

肌　血管年齢　体脂肪　血圧　便秘　疲労　女性のお悩み

材料(3個分)

トマト	3個	A）コンソメ顆粒	小さじ2
豚ひき肉	120g	A）にんにくチューブ	小さじ1/2
玉ねぎ	1/2個	A）ケチャップ	大さじ1
ピーマン	小2個	A）塩胡椒	少々
しいたけ	3個	オリーブオイル	小さじ1
		ピザ用チーズ	適量

栄養成分(トマト1個分)

エネルギー	164kcal	炭水化物	13.9g	塩分	1.6g
たんぱく質	10.1g	（糖質	11.0g	ビタミンC	37mg
脂質	9.4g	食物繊維）	2.9g	カリウム	600mg

作り方

1

ピーマンは種・ヘタを取り除いておく。しいたけは石づきを切り落とす。玉ねぎ、ピーマン、しいたけをみじん切りにする。トマトはヘタを切り落とし、スプーンで中をくり抜き、トマトの器を作っておく。



2

フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で玉ねぎ、ピーマン、しいたけ、豚ひき肉を炒める。全体に火が通ったら、①でくり抜いたトマトの中身とAを加え、全体に味がなじむまで炒める。



3

トマトの器に②を入れて、ピザ用チーズを上からかける。トースターで5分程度加熱し、パセリ（分量外）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。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。※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～



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トマトでビタミンCを摂ろう！

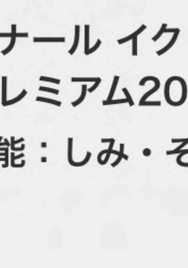
トマトやピーマンにはコラーゲン生成に欠かせない、ビタミンCが豊富に含まれます。ビタミンCは体で作ることができないビタミンのため、食事から取り入れることが大切です。

②トマトのカリウムが塩分を排出！

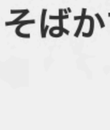
トマトにはカリウムが豊富に含まれています。カリウムは不要な塩分を身体の外に排出する働きがあるため、血圧が気になる方にもおすすめです。また、カリウムは体の水分量を調整する働きがあるため、むくみにも良いといわれています。

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。



医薬の力でシミをケア



第3類医薬品

シオノギヘルスケア
シナール イクシ
プレミアム2000
効能：しみ・そばかすに

できてしまったシミを薄くする
有効成分5種すべて
最大量配合
ビタミンC 2000mg
L-システイン 240mg
ピチオン 500μg
ビタミンB6 50mg
パントテン酸Ca 30mg



3ステップでシミを薄くします

※詳しくは店頭スタッフにご相談ください

薬用 美白※1×しわ改善



医薬部外品

グラマティカル 薬用
ブライトニングセラム
30ml

3つの有効成分配合
トラネキサム酸 シミ対策※1
ナイアシンアミド シミ対策・しわ改善※1
パンテノール※2 肌荒れ予防

トリプルビタミンC※3
浸透型 L-アスコルビン酸 2-グルコシド（保湿成分）
ナノカプセルに内包
速攻型 3-O-エチルアスコルビン酸（保湿成分）
安定型 リン酸L-アスコルビルマグネシウム（保湿成分）

さらに
うるおいの3種の植物エキス※5配合で
透明感※6ある明るい肌へ
トウキエキス(1)※7 タイムエキス(1)※7 ホワイトラベンダーエキス※8

※1 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ ※2 D-パントテニルアルコール ※3 L-アスコルビン酸 2-グルコシド、3-O-エチルアスコルビン酸、リン酸L-アスコルビルマグネシウム（全て保湿成分）※4 角質層まで ※5 トウキエキス（1）、タイムエキス（1）、ラベンダーエキス（1）（全て保湿成分）※6 うるおいによる ※7 保湿成分 ※8 ラベンダーエキス（1）（保湿成分）イラスト、画像はイメージです