



Shiseido Kitchen Lab

肌・身体・心の「美」と「健康」をつくる新しい食体験

BEAUTY YAKUZEN

Shiseido Kitchen Lab では、
「肌・身体・心のつながり」を解き明かす
最先端の資生堂サイエンスを活用し、
各季節に現れやすい美の悩みの原因を分析。
肌・身体・心の「美」と「健康」をつくる
新しい食体験を提供しています。

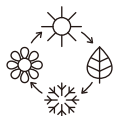
今回 着目したのは、
すべての食べ物には、薬と同じような効果がある、
“薬食同源” の考え方をもつ「薬膳」。

「薬膳」をベースに美の悩みの原因にアプローチし、
明日の私が楽しみになる、
そんな新しい食体験「BEAUTY YAKUZEN」を、
ぜひご体感ください。

BEAUTY YAKUZEN 3つのポイント

1

「季節」と共に
変化する



季節ごとに出やすい
美容の悩みにアプローチ

2

肌・身体・心の
資生堂サイエンス



肌・身体・心の関係を紐解く
Beauty Artscape で美容の悩みを分析

3

薬膳のエッセンスを
取り入れている



季節に合わせた自然の食材で
身体バランスを整える

薬膳とは、季節に合わせた身体の変化と向き合いながら、

自然の食材を取り入れることで身体バランスを整える東洋に古くから伝わる食事法のこと。

「BEAUTY YAKUZEN」では、薬膳の考え方と資生堂独自の肌・身体・心のサイエンスを掛け合わせ、

季節ごとの美容の悩みに合わせたこだわりのメニューを提供。美味しい食事が心を満たし、好奇心もくすぐる新しい食体験です。

AUTUMN MENU

秋は「乾燥」を感じやすく、肌の乾燥によるかさつきや小じわが気になる季節。

秋の「BEAUTY YAKUZEN」では、それらの季節に出やすい美容の悩みの原因に、
資生堂のサイエンスと薬膳のエッセンスを取り入れたフードやスイーツでアプローチします。

秋の肌悩みの原因

秋は気温や湿度が下がり、乾燥を感じやすい季節。夏の紫外線ダメージや空気の乾燥が原因で、肌のバリア機能が低下しがちです。この時期には、うるおいを補う旬の食材を取り入れることが大切です。また、幸せホルモンの生成に必要なビタミンB6を含む食材や、心の安定に役立つ良質なタンパク質、オメガ3脂肪酸を含む食材もお薦めです。肌と心身のケアをしながら、外に出かけて秋を楽しみましょう。

資生堂 深田研究員（管理栄養士）



秋の薬膳ポイント

涼しく過ごしやすい気候になり、乾燥が気になる季節。木々の落葉が見られたり日が短くなったりと、自然界が「陽」から「陰」に変化する時期です。

秋の薬膳では、潤いを届ける「滋潤」の素材をメインに構成し、肌や腸の潤いに着目しました。気血の巡りを助ける「理気」食材を取り入れながら、楽しく安定した気持ちで過ごすことを心がけましょう。

資生堂 深澤研究員（薬膳研究）



BEAUTY YAKUZEN プレート

BEAUTY YAKUZEN パフェ

季節のスイーツ

BEAUTY YAKUZEN プレート

- お肉 or お魚 -



お肉プレート
ゆず塩麹チキン

お魚プレート
サーモンの香草焼き



食前に温かいお茶を飲むことにより胃の働きを活発にすることで、消化を促進する効果が期待できます。また食前茶に含まれた豊富なスパイス由来の成分は、消化を助けるだけでなく血行促進効果も認められ、肌のターンオーバーやダメージの改善も期待できます。



BEAUTY YAKUZEN

キッズプレート



秋の旬の食材には、神経伝達物質の材料となる栄養素が豊富に含まれています。例えば、かぼちゃには幸せホルモンの生成に欠かせないビタミンB6が含まれ、秋鮭には脳の働きをサポートし、心の安定に寄与する良質なタンパク質とオメガ3脂肪酸が含まれています。これらを摂取することで、心も体も元気になり、秋の美しい季節をより一層楽しむことができるでしょう。



フルーツは変更になることがあります

「乾燥」によるかさつきや小じわが気になる 季節のメニュー

BEAUTY YAKUZEN プレート - お肉 or お魚 -

● 11:00 - L.O18:00

美と健康をつくる、資生堂オリジナルの薬膳プレート。
メインディッシュ 1品と4種のデリ。スープとライス・食前茶付き。
※ メインディッシュは【お肉】か【お魚】お好きなほうからひとつお選びください

お肉プレート

ゆず塩麹チキン

幸せホルモンの材料になる良質なたんぱく質を豊富に含む鶏肉を、
消化吸収に良いとされるゆず風味の塩麹でじっくり漬け込み、香ばしく
ロースト。カリフラワーのピューレを添えて。

アレルギー特定原材料：鶏肉、大豆

¥1,980



お魚プレート

サーモンの香草焼き

抗酸化成分アスタキサンチンと心の安定に寄与するオメガ3脂肪酸
を豊富に含む、体を温めるサーモンを、香草パン粉で香ばしく
焼き上げました。カリフラワーのピューレを添えて。

アレルギー特定原材料：小麦、卵、乳、大豆、鮭

¥1,980



+ ライス（大盛） + ¥150

+ ドリンク + ¥350

コーヒー（HOT/ICED）、カフェラテ（HOT/ICED）、
和紅茶（HOT/ICED）、アップルジュース、温州みかんジュースからお選びください

DELI

DELI
1

自家製 胡麻豆腐

ビタミンB1、B6、カルシウムや鉄を豊富に含む白胡麻は、潤肺作
用があるとされ、乾燥しやすい秋に特におすすめ。

アレルギー特定原材料：小麦、ごま

DELI
2

かぼちゃと小豆のほろ甘煮

ブラウンシュガーでじっくり煮込んだ、ビタミンEやβカロテン豊富
な旬のかぼちゃに、デトックス効果が期待される小豆をトッピング。

アレルギー特定原材料：小麦

DELI
3

ナツメとココの実のラペ

人参・はちみつ・生姜などの身体に嬉しい薬膳食材を集めた定番
マリネサラダ。オレンジピールと陳皮の爽やかドレッシング。

アレルギー特定原材料：オレンジ

DELI
4

野菜とフルーツの体巡りサラダ

季節のリーフ野菜と果物、キヌア、マスタードグリーンなどのハーブ
を使ったサラダ。塩麹ドレッシングとご一緒に。

アレルギー特定原材料：なし

SOUP



4種類のスープを週替わりでご提供いたします。当日のスタッフまでお声がけください。

SOUP
1

カリフラワーのポタージュ

腸内環境を整えるとされるカリフラワーをすり流し、白味噌と豆
乳でまろやかに仕上げた和風ポタージュ。

アレルギー特定原材料：大豆、小麦

SOUP
2

青梗菜のポタージュ

骨粗しょう症などの予防が期待できる栄養バランスが取れた旬の
青梗菜を、和風に仕上げたポタージュ。

アレルギー特定原材料：大豆、小麦

SOUP
3

焼き舞茸と玉ねぎの味噌汁

胡麻油で焼いた、ナイアシンや水溶性ビタミンB群を豊富に含む
舞茸と玉ねぎの味噌汁。

アレルギー特定原材料：小麦、ごま、大豆

SOUP
4

なめこと長芋の味噌汁

疲労回復や胃粘膜保護効果が期待できる、なめこと長芋のすりお
ろしを使った味噌汁。

アレルギー特定原材料：小麦、大豆、長芋

お子さま向け 季節のメニュー

BEAUTY YAKUZEN キッズプレート

ビタミンやたんぱく質、ミネラル豊富なプレート。
メインディッシュ 1品と4種のデリ。

¥1,100

サーモンと粉豆腐のハンバーグ / 4種のデリ / スープとライス / 季節のフルーツ

4種のデリ：かぼちゃと小豆のほろ甘煮、ナツメとココの実のラペ、半熟ゆで卵、フライドポテト

アレルギー特定原材料：さけ、大豆、小麦、卵、オレンジ（スープのアレルギー特定原材料は、上記のスープをご参考ください）

+ ドリンク + ¥250

アップルジュース・温州みかんジュースからお選びください

キッズプレートは、小学生までのお子さまを対象にしたメニューです

RICE



五分搗き米

薬膳の基本は、食材をまるごととること。
食べやすさもそなえた五分搗き米を
使用。

生姜香る参鶏湯

● 11:00 - L.O18:00

鶏肉に高麗人参・生姜・長ねぎ・ナツメなどを加えてじっくり煮込んだスープ。疲れやすい身体を助け、身体を温める薬膳食材をふんだんに使用しました。

食欲不振や胃の調子を整えたいときにも。

アレルギー特定原材料:

鶏肉、栗、松の実

¥1,430



+ ライス（小盛）	+ ¥260
+ ライス（中盛）	+ ¥280
+ ライス（大盛）	+ ¥380
+ ドリンク	+ ¥350
コーヒー（HOT/ICED）、カフェラテ（HOT/ICED）、 和紅茶（HOT/ICED）、アップルジュース、 温州みかんジュースからお選びください	



薬膳カレー 4種のハーブとポーク

● 11:00 - L.O18:00

大葉・三つ葉・ディル・ミントを添えた特製ビネガー スパイスカレー。

身体を温めるオリジナルブレンドスパイスを使用し、小麦粉不使用で軽やか仕上げに。気を巡らせるハーブミックスを合わせて。

アレルギー特定原材料:

乳、アーモンド、ごま、豚肉

¥1,540



+ 4 種ハーブ（大盛） （大葉・三つ葉・ディル・ミント）	+ ¥350
+ ライス（大盛）	+ ¥150
+ ドリンク	+ ¥350
コーヒー（HOT/ICED）、カフェラテ（HOT/ICED）、 和紅茶（HOT/ICED）、アップルジュース、 温州みかんジュースからお選びください	



季節のパフェ

秋の彩りと潤い、そして幸せをお届けする 薬膳素材でつくる

BEAUTY YAKUZEN パフェ

● 14:00 - L.O18:00

爽やか林檎と紅葉の潤いパフェ

赤、黄、茶、オレンジなどの美しい秋の色彩と、秋風に揺れる紅葉をイメージに、実り豊かな秋の大地をこのパフェで表現。

肌に潤いを与える薬膳食材や、気や血の巡りをサポートする薬膳素材をたっぷりと使用しています。

心地よい秋のひとつときに、この特別な薬膳パフェを味わい、幸福感とともに心身をしっかりと癒してみませんか？

アレルギー特定原材料：乳、卵、りんご、アーモンド

¥2,750

肌を潤すとされる林檎や人参、白きくらげなどの食材をふんだんに使用。血の巡りを促進する小豆やダークチョコレート、気の巡りを助けるハーブシロップを組み合わせることで、肌・髪・爪の乾燥を身体の中からサポートします。肌の美しさにフォーカスする秋のパフェをお楽しみください。



資生堂 深澤研究員
(薬膳研究)





季節のマフィン 林檎マフィン

肌にうるおいを与えるとされる林檎に、豊かなシナモンの香りを加えた、しっとりしながらも軽い食感のマフィンです。
キヌアパフとパンプキンシードをトッピング。
アレルギー特定原材料：卵、小麦、乳、りんご

¥450



季節のショコラ いちじくのカトーショコラ

グルテンフリーのチョコレートケーキ。蒸し焼きにすることで、口の中で溶けだす滑らかさと濃厚さを実現。
身体を潤すいちじくの味わいと食感がアクセントに。
アレルギー特定原材料：卵、乳

¥770



キャロットケーキ

人参と高麗人参を組み合わせた薬膳スイーツ。
ナッツやスパイスもふんだんに使用し、身体を整えます。
アレルギー特定原材料：くるみ、小麦、卵、乳、大豆、りんご

¥660



平飼い卵のプリン

栄養たっぷりの濃厚プリン。薬膳において心身のバランスを整えると言われるバラの花びらをアクセントに。
アレルギー特定原材料：卵、乳

¥550



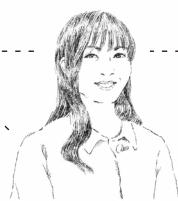
ミルクアイス ハーブのシロップがけ

ハーブシロップを贅沢にかけていただくミルクアイス。
フレッシュラベンダーのはちみつ漬けとジンジャーの芳醇な香り。
アレルギー特定原材料：乳

¥660

欧米では「1日1個の林檎は医者を選ばせる」と言われるほど、林檎は健康維持に欠かせない果物。体内の余分なナトリウムを排出する働きのあるカリウム、水溶性食物繊維や抗酸化作用の強いポリフェノールも含まれていることがわかっています。

いちじくは果糖とクエン酸を多く含んでおり、疲労回復やリラックス効果があるとされています。また、水溶性の食物繊維が豊富で、便秘解消に役立つほか、糖分やコレステロールの吸収を抑制することがわかっています。



資生堂 深田研究員
(管理栄養士)

DRINK



薬膳茶 COOL

ホット

¥770

まろやかな釜炒り緑茶に、涼やかな香りのレモングラスとペパーミントをブレンド。
熱がこもった身体を爽やかに整えます。



薬膳茶 RELAX

ホット

¥770

グリーンルイボスとハト麦茶をベースに、カモミールとラベンダーが香る癒やしのブレンド。
リコリスの甘さで、安らぎのひとつときを。



薬膳茶 WARM

ホット

¥770

紅茶をベースに、生姜とシナモンがふわっと香るブレンド。
後味にはほどよいペッパーの風味。身体を温めたいときに。



薬膳チャイ

ホット

¥770

ミルクティーに最適なブレンド紅茶に、薬膳効果の高いスパイスをふんだんに使用した
香り豊かなチャイ。うるおうはちみつ入り。

アレルギー特定原材料：乳





スパイスコーヒー

ホット

¥660



香り高いカルダモンの風味を加えた上品な味わい。
薬膳ではカルダモンは消化促進効果があると言われ、
食事と一緒に召し上がりがりいただくのもおすすめです。



和紅茶 熊本県産

ホット

アイス

¥550



熊本の高地で育った良質な茶葉。
マイルドな口当たりにはほどよい爽やかさが香る和紅茶。
アイスティーは水出して抽出しています。



宇治抹茶入り玄米茶

ホット

¥550



まろやかで上品な香りの一番茶をベースにした玄米茶。
ほっと一息つきたいときに。

ルイボ스티ー

ホット

¥550

豊富なミネラルで身体にエネルギーを巡らせる。
渋みのないおだやかな一杯。(カフェインレス)



温州みかんジュース

¥550

国産温州みかん果汁100%ジュース。
身体にエネルギーを巡らせリフレッシュ。



コーヒー

ホット

アイス

¥550

丁寧に選び抜かれたバリスタ厳選の
浅煎りスペシャルティコーヒー。



スパークリングウォーター

¥550

北海道東川町の雪解け水100%使用の
炭酸入りナチュラルミネラルウォーター。



カフェラテ

ホット

アイス

¥660

ミルクと調和する深い味わい。
特製エスプレッソロースト使用。
アレルギー特定原材料：乳



ビール 小瓶 330ml

¥770

おだやかな苦みとやわらかな甘さ。
すがすがしいオールモルトビール。

オーガニックジンジャーエール

¥770

有機生姜の爽快な刺激を楽しめる、
大人の一杯です。



グラスワイン

白

赤

¥770

自然の恵みから作られた、
豊かな風味と香りを楽しむ厳選ナチュラルワイン。

発酵レモンスカッシュ

¥660

塩麹とレモンが織りなす発酵の力。
爽快な味わい。



アップルジュース

¥550

無濾過でまるごとりんごを味わう一杯。
りんごは肌と腸に優しいと言われる薬膳素材です。
アレルギー特定原材料：りんご



DRINK

08:00 - L.O18:30

※価格はすべて税込み表示です。



Shiseido Kitchen Lab



WEB サイト



インスタグラム



WEB サイト



インスタグラム



Shiseido Beauty Diagnosis Lab



fiβona Lab



Shiseido Art & Science Lab



Beauty Retreat Theater

