



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。

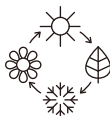
今回 着目したのは、
すべての食べ物には、薬と同じような効能がある、
“薬食同源” の考え方をもつ「薬膳」。

「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

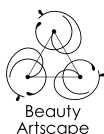
「季節」と共に
変化する



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
身体のバランスを整える

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の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。

WINTER MENU

冬は肌の「かさつき」「ハリの低下」「シワ」などが気になる季節。

冬の「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。

冬の肌悩みの原因

肌のかさつきの原因は乾燥だけではありません。寒さを感じると、
身体は体温の低下を防ごうとして、皮ふへの血流量を減らします。
そうすると、肌の代謝機能が低下し、肌に水分を保持する力が弱
まって、かさつきの原因になります。

体温の低下を防ぎ、血流量を増やすア
プローチが冬の肌悩みに効果的だと考えら
れます。

資生堂 深田研究員（管理栄養士）



冬の薬膳ポイント

冬のBEAUTY YAKUZENでは、薬膳において肌のかさつきに効果
があるとされている「潤肺」の食材や、冬の健康をケアする役割を
担う「補腎」の食材、身体を温めるとされる「温性」の食材をたっぷり
取り入れています。

さらに、エネルギーを全身に巡らせる「理気」
の食材が気血の巡りをサポート。冬の肌悩みの
裏にある、体温低下や血流低下へとアプ
ローチします。

資生堂 深澤研究員（薬膳研究）



BEAUTY YAKUZEN プレート

- お肉 or お魚 -

お肉プレート

豚肉と蓮根の豆豉蒸し

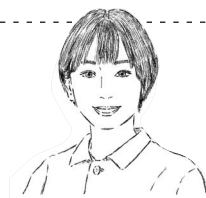
お魚プレート

魚介のハーブ春巻き

BEAUTY YAKUZEN

キッズプレート

タンパク質は、肌や身体だけでなく、ホルモンや免疫抗体などの原料にもなる大事な栄養素。
豚肉や魚介のタンパク質で、健康美の土台をつくりたいですね！
とにかく美味しくて、身体も温まる冬にぴったりのプレートです。



資生堂 宮永研究員
(食品研究)

フルーツは変更になることがあります

かさつきやハリの低下が気になる 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

豚肉と蓮根の豆豉蒸し

かさつく冬の肌に優しい蓮根と豚肉を発酵調味料の豆豉と生姜で蒸し上げた薬膳メニュー。身体を温める九条ネギと生姜も入って、冬に嬉しい一品です。 ※酒を使用しています(加熱済み)

アレルギー特定原材料：大豆、小麦、ごま、豚肉、卵

¥1,980



お魚プレート

魚介のハーブ春巻き

旬の魚介を贅沢に包み、ぱりっと揚げた春巻き。ディルや大葉のさっぱりとしたハーブが爽やかさを引き立て、冬の身体を整える一品です。

アレルギー特定原材料：小麦、えび、いか、卵

¥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

百合根と銀杏、三つ葉のフラン

旬の食材の洋風茶碗蒸し。薬膳では、百合根と銀杏は身体をうるおす効果があると言われています。

アレルギー特定原材料：卵

DELI
2

里芋と馬鈴薯のスパイス焼き

里芋と馬鈴薯をスパイスをきかせてオープンで焼き上げました。疲れた胃腸におすすめの薬膳食材です。

アレルギー特定原料：なし

DELI
3

ナツメとココの実のラペ

人参・はちみつ・生姜など、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

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
2

カリフラワーのすり流し

冬によいと言われるカリフラワーをすりつぶしたなめらかな和風ポタージュ。

アレルギー特定原材料：大豆

SOUP
3

トマトの味噌ポタージュ

リコピン豊富なトマトを使用した、赤色が美しいポタージュ。仕上げにハト麦をトッピング。

アレルギー特定原材料：小麦、大豆

SOUP
4

白きくらげと卵の白湯スープ

肌をうるおすと言われる白きくらげに、卵や豆腐を組み合わせた鶏出汁薬膳スープ。

アレルギー特定原材料：大豆、卵

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。

お子さま向け メニュー

BEAUTY YAKUZEN キッズプレート

● 11:00 - L.O18:00

美と健康をつくる、資生堂オリジナルのキッズ向け薬膳プレート。
メインディッシュ 1品と3種のデリ。

¥1,100

かぼちゃの豚肉巻き / 3種のデリ / スープとライス / 季節のフルーツ

3種のデリは、ブロッコリーと切り干し大根・卵のスロー、ナツメとココの実のラペ、里芋と馬鈴薯のオープン焼き

アレルギー特定原材料：小麦、大豆、卵、オレンジ

+ 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

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	





いま資生堂研究員が思うこと

薬膳とサイエンス。いにしえから伝わる東洋の知恵と、最新の西洋科学。

もしかしたら、水と油のように混ざり合わないものにも思われるかもしれませんが、でも実は、薬膳で示された食材の効果が、サイエンスで証明される報告も増えているんです。どちらも、生活を豊かにするために大事なもの。

わたしたちの研究が、二つの架け橋となれたら嬉しく思います。

資生堂研究員 深澤彩子
(漢方薬と腸内細菌の研究)



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



柑橘と黒豆のガトーショコラ

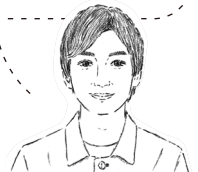
冬の身体を元気にすると言われる金柑と黒豆入り。カカオには血流をよくする効果があることが研究でも知られています。

アレルギー特定原材料：卵、乳、オレンジ、チョコレート

¥770



黒豆は抗酸化作用があるアントシアニンが含まれていて、くま・くすみが気になるかたにおすすめの食材です。
ひとくちで広がる濃厚なチョコレートは、コーヒーとのペアリングにぴったりです。



資生堂 海老原研究員
(化粧品処方開発)

SWEETS

08:00 - L.O18:00

DRINK



薬膳茶 COOL ホット

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。

¥770



薬膳茶 RELAX ホット

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。

¥770



薬膳茶 WARM ホット

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。

¥770



薬膳チャイ ホット

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

¥770





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스티ーは水出しで抽出しています。



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パスタ厳選の
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



fiboα Lab



Shiseido Art & Science Lab



Beauty Retreat Theater

