



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。

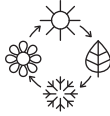
今回 着目したのは、  
すべての食べ物には、薬と同じような効果がある、  
“薬食同源” の考え方をもつ「薬膳」。

「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

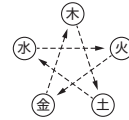
肌・身体・心の  
資生堂サイエンス



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。

## SPRING MENU

春は肌の「透明感低下」「くすみ」「シミ」などが気になる季節。

春の「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。

### 春の肌悩みの原因

春は日差しも強くなりはじめ、紫外線の影響も気になる季節。でもシミやくすみの原因は紫外線だけではありません。

春は気温や気圧の変化によって自律神経がとても乱れやすく、そのバランスが崩れることで、メラニンの生成が促進されたり、コラーゲンの産生が減少したりします。その結果、肌のハリの低下、シミやくすみの原因となり、透明感の低下にも影響すると言われています。

資生堂 深田研究員（管理栄養士）



### 春の薬膳ポイント

春は環境の変化が激しく、知らず知らずのうちに蓄積されるストレスが自律神経に影響を与えます。

そこで春の薬膳では、ストレスを和らげる「疏肝」の食材や、気を巡らせる「理気」の食材を豊富に使用し、春に相性の良い「酸味」もバランスよく配合しました。

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

豚肉と金針菜の黒酢角煮



お魚プレート

さわらのハーブ味噌焼き

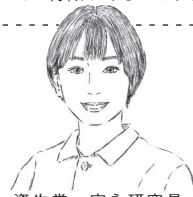
# BEAUTY YAKUZEN

キッズプレート



フルーツは変更になることがあります

ポテトにはビタミンCが豊富！  
ビタミンCには、日焼けによるダメージを未然に防ぐことと、できてしまったメラニン色素を薄くする働きが期待できます。しかも、ポテトのビタミンCは、でんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくい特徴があるんです！



資生堂 宮永研究員  
(食品研究)

シミや透明感の低下が気になる 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

豚肉と金針菜の黒酢角煮

黒酢のまろやかな酸味が豚肉の旨みを引き立て、鉄分豊富な金針菜のシャキシャキ感に、気の巡りを促すと言われる八角や花椒の香りが重なりあう、台湾風の角煮。

アレルギー特定原材料：小麦、アーモンド、大豆、豚肉

¥1,980



お魚プレート

さわらのハーブ味噌焼き

胃腸にやさしい旬のさわらに、気の巡りを促すと言われるタイムやディル、パセリの香りと白味噌のまろやかなコクを重ね、香ばしく焼き上げた一品。

アレルギー特定原材料：卵、アーモンド、大豆

¥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

ピーツとクリームチーズのポテトサラダ

気血を補うと言われるピーツの自然な甘みと、腸内環境を整えるクリームチーズのコクを合わせたポテトサラダ。

アレルギー特定原材料：卵、乳、小麦、アーモンド、大豆

DELI 2

グリーンピースとそら豆の翡翠煮

ビタミン豊富で、消化吸収を助けると言われるグリーンピースとそら豆を色鮮やかに炊き上げた、えびの翡翠煮。

アレルギー特定原料：小麦、えび、大豆

DELI 3

ナツメとココの実のラベ

ココの実やナツメ以外にも、蜂蜜、生姜、陳皮など身体に嬉しい薬膳食材を合わせた人參ラベ。

アレルギー特定原材料：オレンジ

DELI 4

季節のサラダ

旬の野菜やフルーツにキヌアを合わせた、季節のサラダ。塩麹ドレッシングとともに。

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

もずくと白きくらげの味噌汁

もずくのとろみと、潤いを補うと言われる白きくらげのこりとした歯ざわりが楽しめるやさしい味噌汁。

アレルギー特定原材料：大豆

SOUP 2

新じゃがいもの味噌汁

気を補い胃腸をいたわると言われる新じゃがの甘みと、シャキシャキした食感が楽しめる味噌汁。

アレルギー特定原材料：大豆

SOUP 3

舞茸と卵の白湯スープ

気を補うと言われる舞茸に、卵のとろみを重ね、旨みを引き立てたスープ。

アレルギー特定原材料：卵、小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉

SOUP 4

春野菜とはと麦のミネストローネ

旬の春野菜と、むくみ解消によいと言われるはと麦を合わせた、グリーンが映えるミネストローネ。

アレルギー特定原材料：鶏肉、豚肉

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4種のデリ。

¥1,100

ハンバーグのトマトソース添え/ 4種のデリ / スープとライス / 季節のフルーツ

4種のデリ：キャベツのコールスロー、ナツメとココの実のラベ、半熟ゆで卵、フライドポテト

アレルギー特定原材料：牛肉、豚肉、卵、乳、小麦、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

## 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



## ソイミルクのバイクドチーズケーキ

クリームチーズの濃厚なコクに、豆乳のまろやかさを重ねた  
チーズケーキ。口どけなめらかで、素材のバランスを楽しめます。  
アレルギー特定原材料：卵、乳、大豆

¥770



## チョコテリーヌ

ビターなチョコレートのコクに、五香粉のほのかな香りを忍ばせた  
大人のテリーヌ。香ばしいピスタチオを添えて。  
アレルギー特定原材料：卵、乳、ピスタチオ

¥770



## 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

¥660



## 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

期間限定

## ピンクパレットマカロン

¥850

淡いさくら色から、深みのあるベリー色まで、ピンクが躍るグラデーション。一粒ごとに方向性が異なる「3つの味」を並べることで、最後まで驚きと発見が続く、表情豊かな一皿に仕上げました。



エルダーフラワーのホワイトチョコ：マスカットを思わせるエルダーフラワーの優雅な香りを、ホワイトチョコの甘みで包みました。まずは一息つきたい、最初の一粒に。  
レモンのバタークリーム：レモンのほのかな苦みと酸味が、コクのあるクリームを引き締める。全体の印象を整えるアクセント。  
フランボワーズ：完熟ベリーの甘酸っぱさをそのまま閉じ込めた、最も力強い味わい。余韻までしっかり楽しめる締めの一粒。

アレルギー特定原材料：アーモンド、卵、乳

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て、  
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。

### ルイボスティー 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。



### 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



### 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



### オーガニックジンジャーエール

¥770

有機生姜の爽やかな刺激を楽しめる、  
大人一杯です。



### 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。

### 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。  
爽やかな味わい。



### 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。

DRINK

08:00 - L.018:30

※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 & Heritage Passage



Shiseido Art & Science Lab



Beauty Retreat Theater

