



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。

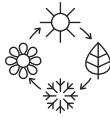
今回 着目したのは、
すべての食べ物には、薬と同じような効果がある、
“薬食同源” の考え方をもつ「薬膳」。

「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

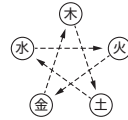
肌・身体・心の
資生堂サイエンス



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。

SUMMER MENU

夏は「倦怠感」「むくみ」などを感しやすい、肌の「日焼け」や「毛穴の目立ち」なども気になる季節。

夏の「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。

夏の肌悩みの原因

夏は気温が上がり、強い日差しで肌が紫外線の影響を受けやすくなる季節。気温の上昇により皮脂や汗の分泌が増え、「べたつき」「毛穴」が気になる一方、冷房によって肌の水分が奪われ保湿機能が低下します。

紫外線は「日焼け」「シミ」「そばかす」の原因となり、さらに毛細血管にも影響を与え、肌や身体の健康に必要な栄養、酸素、水分などの供給を妨げることが知られています。

資生堂 上田研究員（食品情報開発）



夏の薬膳ポイント

高温多湿な日本の夏。夏の薬膳では、主に体表面や上半身の熱を冷ます作用がある心地よい苦みを持つ「清熱」の食材や、身体の中を除湿し必要なところに水を巡らせる「利水」の食材を中心に構成しました。

外気の暑さや、室内の冷房との温度差によって気血が滞りがちに。そんな時には、気を巡らせてくれる香りの良いハーブ類などの「理気」食材もおすすです。

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

ターメリックチキンのトマトソースかけ



お魚プレート

旬の鮭の黒酢南蛮漬け

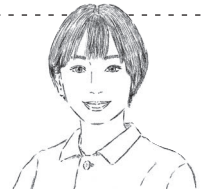
BEAUTY YAKUZEN

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)

「日焼け」や「毛穴の目立ち」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

お魚プレート

ターメリックチキンのトマトソースかけ

気血を補うとされる鶏肉に、元気を巡らせる複数のスパイスを合わせたエナジフルな一品。夏にこもりがちな熱や水分に嬉しいトマトに、添えたミントの香りで気分も軽やかに。

アレルギー特定原材料：鶏肉、乳

旬の鰯の黒酢南蛮漬け

気血を補うとされる旬の鰯をDアミノ酸が豊富とされる黒酢に漬け込んだ南蛮漬け。身体の巡りやむくみによいとされる大葉やみょうが等の薬味をアクセントに、おなかにやさしい一品。

アレルギー特定原材料：小麦、大豆

¥1,980



¥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

塩麹の夏野菜ラタトゥイユ

なすやズッキーニ、パプリカなどのプロヴァンス風煮込み。
疲労回復効果が期待される塩麹入り。
アレルギー特定原材料：なし

DELI 2

きゅうりとツナの梅肉和え

涼を呼ぶきゅうりに、汗の過剰分泌を抑制する梅肉と血を補うツナを合わせて気力を養う一品。
アレルギー特定原料：ごま

DELI 3

ナツメとクコの実のラベ

ク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

モロヘイヤともずくの味噌汁

モロヘイヤともずくのビタミンやミネラルが溶け込んだ、心地よいとろみで潤いを届ける味噌汁。
アレルギー特定原材料：大豆

SOUP 2

トウモロコシと枝豆のコンソメスープ

旬の栄養と自然な甘みを凝縮した、こもりがちな熱を逃がすとされるトウモロコシと枝豆のコンソメスープ。
アレルギー特定原材料：大豆、鶏肉、乳、小麦

SOUP 3

なすと油揚げの味噌汁

旬のなすと油揚げの優しい味わい。内側からクールダウンし、元気をチャージする味噌汁。
アレルギー特定原材料：大豆

SOUP 4

トマトと長芋の白湯スープ

トマトの潤いと長芋の栄養が身体を満たし、熱を逃がして内側から元気を育む白湯スープ。
アレルギー特定原材料：小麦、大豆、鶏肉、豚肉、やまいも

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。

TEA

食前茶

含まれている豊富なスパイス成分と温かさで胃腸をいたわり、消化をサポート。

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。

¥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、ナツメとクコの実のラベ、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	



期間限定

BEAUTY YAKUZEN

サマーコンディショニング 彩り夏野菜キーマ
～山椒、アーモンド、温泉卵添え～

TAKE
OUT

¥1,850

内側から美と健康を支えるために開発された、キーマカレー。
別添えの山椒とアーモンドで、味と食感の変化を楽しみながらお召し上がりください。



■ 3つのこだわり ■

1.【五色夏野菜 & わかめ】

＜抗酸化成分×ミネラル＞

肌と身体が乱れがちな夏に特におすすめ。

2.【豚肉 & 温泉卵】

＜良質なタンパク質×ビタミン＞

内側から夏の元気とすこやかな肌をキープ。

3.【オリジナルルー】

＜厳選スパイス×温活＞

辛さ控え目、おなかを優しく温め、夏の巡りをサポート。

アレルギー特定原材料：豚肉、卵、小麦、大豆、アーモンド（別皿）



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

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)



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。



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、
大人の一杯です。



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。



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。



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



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。

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

