
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。

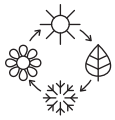
今回 着目したのは、
すべての食べ物には、薬と同じような効能がある、
“薬食同源”の考え方をもつ「薬膳」。

「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

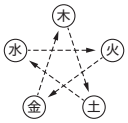
肌・身体・心の資生堂サイエンス



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。

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

- お肉 or お魚 -

お魚プレート
サーモンの香草パン粉焼き
生姜味噌添え

お肉プレート
塩麹チキンの米粉唐揚げ
ゆずソースかけ

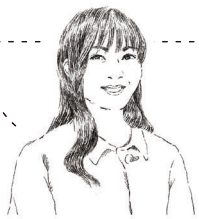
BEAUTY YAKUZEN

キッズプレート



フルーツは変更になることがあります

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。



資生堂　深田研究員
（管理栄養士）

「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

塩麹チキンの米粉唐揚げ ゆずソースかけ

幸せホルモンの源となるタンパク質豊かな鶏肉を、腸内環境を整える塩麹でじっくりと漬け込み、米粉で軽やかに揚げた一品。気を巡らせるさわやかなゆずソースをかけて。
アレルギー特定原材料：小麦、大豆、鶏肉

¥1,980 TAKE OUT

お魚プレート

サーモンの香草パン粉焼き 生姜味噌添え

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脂肪酸が豊かなサーモンに、3種の香草を纏わせて香ばしく焼き上げた一品。体を温める生姜の白味噌を添えて。
アレルギー特定原材料：小麦、大豆、鮭

¥1,980 TAKE OUT

+ 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 **4 種のきのこの胡麻和え**
4種のきのこをソテーし、肺を潤すと言われる胡麻と旨酢で和えた、さっぱりとした後味が心地よい一品。
アレルギー特定原材料：小麦、大豆、ごま

DELI 2 **かぼちゃと小豆の黒糖煮**
ビタミン豊富な旬のかぼちゃを黒糖でほっくり煮込み、デトックスを支える小豆を合わせた、優しい味の一品。
アレルギー特定原料：小麦、大豆

DELI 3 **ナツメとクコの実のラペ**
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参ラペ。
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：りんご

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 **人参とごぼうの豆乳スープ**
食物繊維豊かな人参とごぼうに、コク深い白味噌と体を潤す豆乳を纏わせた、白ごまが香る優しい味のスープ。
アレルギー特定原材料：小麦、大豆、ごま

SOUP 2 **さつまいもと玉ねぎの白味噌ポタージュ**
胃腸を補う白味噌とさつまいもに、巡りを促す玉ねぎを合わせた、自然な甘みが引き立つポタージュ。
アレルギー特定原材料：小麦、大豆

SOUP 3 **大根ととろろ昆布の梅すまし汁**
大根の甘みと天日梅干しの程よい酸味に、とろろ昆布の旨味が寄り添う、出汁の効いた梅のすまし汁。
アレルギー特定原材料：小麦、大豆

SOUP 4 **長芋となめこの味噌汁**
疲労回復や胃の健康を支えるなめこと長芋に、まろやかな赤味噌が絡み合う、コク豊かなとろみ味噌汁。
アレルギー特定原材料：小麦、大豆、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。

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。



資生堂 冨崎研究員
（安全性・解析研究）

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ペ、 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

TAKE OUT

+ ライス（小盛）	+ ¥260
+ ライス（中盛）	+ ¥280
+ ライス（大盛）	+ ¥380
+ ドリンク 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、 温洲みかんジュースからお選びください	+ ¥350



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

TAKE OUT

+ 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 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、 温洲みかんジュースからお選びください	+ ¥350





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。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）



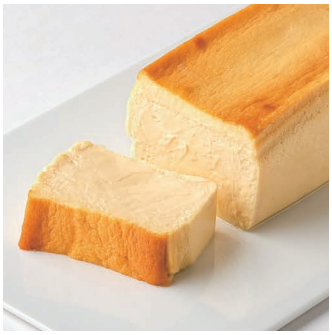
キャロットケーキ

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

TAKE OUT



ソイミルクのベ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

TAKE OUT



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

TAKE OUT



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





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。

TAKE OUT



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、安らぎのひとときを。

TAKE OUT



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。

TAKE OUT



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

TAKE OUT



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、
食事と一緒にお召し上がりいただくのもおすすめです。

TAKE OUT



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ほどよい爽やかさが香る和紅茶。
アイスティーは水出しで抽出しています。

TAKE OUT



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。

TAKE OUT

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)

TAKE OUT

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。

TAKE OUT

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

TAKE OUT

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。

TAKE OUT

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。

TAKE OUT

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。

TAKE OUT

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

TAKE OUT

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.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

Shiseido Beauty Park

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


Shiseido Beauty Park