おの　　まり

小野　槇玲

食育コーディネーター
料理研究家・薬膳料理研究家

生年月日　１９７３年　　石川県出身

資　　格　栄養士　　食育指導士
薬膳アドバイザー　漢方アドバイザー
少林寺拳法　初段

６年間栄養士として勤務し、出産を機に退職。
長年続いた体の不調を薬膳による食事療法で克服。
その経験をもとに薬膳料理教室を自宅でスタートさせ、
「カンタン　おいしい　キレイになる」がモットーの
オリジナルレシピが人気となり活動を広げる。
初のレシピ本、「ナチュラル薬膳　スーパーでそろう食材
だけでつくるがんばらないわたしの薬膳レシピ」（本の泉社）
は初版発売後すぐに増刷が決まるなど話題を呼び、
講演・セミナーなど多方面からご依頼をいただいている。
自身の体験から語りかける講演は全国でも人気があり、
子供たちの食育や、美と食と健康、またお父さんのメタボリック対策レシピに至るまで多岐にわたる。最近では、多くの人たちと出会うことにより食育の大切さを改めて実感する日々が続く。
薬膳はおいしくたのしく手軽にをモットーに「Natural　yakuzen」を全国に提案していく。

◇主な書籍　◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

『ナチュラル薬膳』
スーパーでそろう食材だけでつくる
がんばらないわたしの薬膳レシピ」（本の泉社）

◇現在の連載

『チャオ！産経』　　『健康プラス』（健康プラス出版）
『ほほえみぽすと』（鈴木ハーブ研究所）

◇これまでの主な出演メディア◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

テレビ東京　『レディス　４』／ラジオ関西　／神戸新聞　『奥様手帳』／日経ウーマン
大人組　Kansai／関西ウォーカー／リビング姫路／月刊アントレ　／その他多数

◇主な講演・セミナー実績　◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

【生涯学習センター様主催　　】　男性料理教室「おやじの台所」
【子育て支援センター様主催　】　病気予防についてと野菜ジュース
【多数イベント　　】　きれいになるダイエットレシピ
【某企業様主催　　】　薬膳でキレイになる　※ショールームにて実施
【異業種勉強会様主催　　】　メタボの原因は「冷え」と「老廃物」、自分だけのカラダにあった食事法

その他、男女共同参画センター様／消費者生活センター様／各企業様　他多数実施

株式会社インナースケッチ　大阪市淀川区西中島７-１-２９　新大阪ＳＯＮＥビル６Ｆ　TEL06-6886-1175