



大人の食育 ～食の積み重ねでカラダが変わる～

あさのみみこ

浅野まみこ

管理栄養士

食生活コンサルタント

株式会社エビータ 代表取締役

「食生活が楽しいと人生が100倍楽しい！」をモットーに活動。総合病院、女性クリニック、企業カウンセリングにて、糖尿病の行動変容理論をベースに18000人以上の栄養相談を実施。その経験を生かし、食育活動やレシピ開発、食のコンサルティング、講演、イベントなど多方面で活躍している。

■職歴・経歴

総合病院、女性クリニック、企業カウンセリング等で栄養相談実績を積み、1万8千人以上の栄養相談を実施、糖尿病を専門領域とし、行動変容をベースとした栄養カウンセリングのプログラムを確立。

現在は、企業の健康経営サポートやヘルスケアの人材育成、商品開発、レシピ開発をはじめ、健康サービスなどの食と健康のコンサルティングを中心に活躍。講演、イベントで全国を回り、年間100時間以上の講演を行う。専門職の学びの場である栄養士大学学長、一般社団法人栄養士戦隊代表をつとめ、栄養士の育成にもチカラを入れている。コンビニなどを使った身の回りのわかりやすい栄養解説が人気を呼びTBS「名医のTHE太鼓判」、NHK「おはよう日本」をはじめメディア、雑誌等に多数出演中。

著書に『コンビニダイエット』（星海社新書）『血糖値を下げる夜9時からの遅ごはん』（誠文堂新光社）など多数。夕刊フジ毎週水曜日に連載コラム「今日から実践コンビニ外食健康法」をもつ。

■著書

『コンビニ・ダイエット』（星海社）

『免疫カアップでアレルギー症状を解消させる方法』（辰巳出版）＊共著

『血糖値は食べて下げる寝て下げる』（アスコム）＊共著

『やせる！コンビニ飯』（誠文堂新光社）

『血糖値を下げる夜9時からの遅ごはん』（誠文堂新光社）

『ズボラでも脱糖尿病 血糖値上がらないのはどっち？』（アスコム）

『やせられないのは「夕方空腹」が原因だった』（青春出版社）

『快適便活！ワンスプーンレシピ！』（日東書院）

『チューブ調味料ですぐうまごはん』（日東書院）

『「コンビニ食・外食」で健康になる方法』（草思社）

『やせる食べ物が一目でわかる！カロリーBOOK』（王様文庫）

『チェックするだけダイエットノート』（アスコム）

『岡江久美子 楽食レシピ』（ポプラ社）＊共著

『僕の家系ダイエット』（宝島社）＊監修

『お試しっ！タカ1ヵ月野菜料理生活レシピ大公開』（テレビ朝日）＊監修

■主な出演歴

TBS「名医のTHE太鼓判」、CX「うちくる！？」、NHK「おはよう日本」、テレビ東京「L4you！」

テレビ朝日「中居正広の身になる図書館」、フジテレビ「バイキング」など