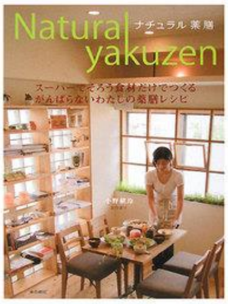
まり
槇　玲

家庭薬膳家・料理研究家
管理栄養士・食育指導士

生年月日　１９７３年　　石川県出身

資　　格　管理栄養士　　　　　　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。
2012 年 11 月、待望の新刊「おうち薬膳」（本の泉社）が発売。



◇主な連載　◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇
『チャオ！産経』レシピ
『アザレ』（化粧品会社様　会員向け冊子）
『鈴木ハーブ研究所』（化粧品会社様　会員向け冊子）
『健康プラス』（健康プラス出版）レシピ＆コラム

◇主な出演番組　◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇
『よお子の Happy 工房』（ラジオ関西）
　ハッピーレシピのコーナー担当

◇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）
『おうち薬膳』かんたん、おいしい、きれいになる(本の泉社)

◇これまでの主な出演メディア◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇
毎日放送『VOICE』健康なびのコーナー　／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　／Body プラス／その他多数

◇セミナー・講演・イベント出演
- NHK 文化カルチャー
- マンションギャラリー
- 男女共同参画全国都市会議
- 企業向け／行政向け　食育講演
- ホテルイベントなど

◇講演テーマ
- 「食が変わればからだがかわる」
- 「野菜を食べよう　野菜のおいしい味がわかる子どもへ」
- 「学校給食に活かす　子どもたちの元気を作る薬膳料理」
- 「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料理

株式会社 Creative　one’s　　大阪市北区天神橋二丁目 5-26-1003 号室　TEL06-6356-6788