



# ME-BYO STYLE

Healthy lifestyle magazine

家族が大事ってことは、私も大事ってこと。



食

運動

社会  
参加

3つの取り組みで

ME・BYO  
「未病」の改善



私たち一人ひとりの行動が、  
未来につながる。  
SDGs 未来都市 神奈川県

神奈川県政策局ヘルスケア・ニューフロンティア推進本部室  
TEL:045-210-2715

発行 2021年2月

## What's “ME-BYO（未病）”？

ME-BYO

未病 … 健康と病気を2つの明確に分けられる概念として捉えるのではなく、心身の状態は健康と病気の間を連続的に変化すると捉え、このすべての変化の過程を表す概念です。

健康 病気

健康 未病 病気

### 未病の改善

「未病の改善」は「食・運動・社会参加(交流)」を中心とする生活習慣の改善によって、特定の疾患の予防にとどまらず、心身をより健康な状態に近づけていく取り組みです。

### 3つの取組み

食

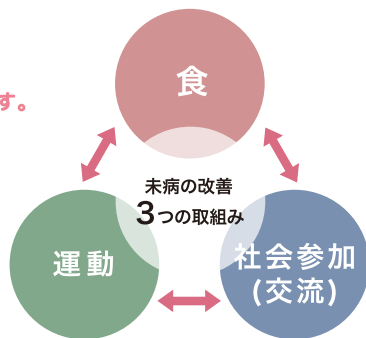
毎日の食生活を見直し、健康的な食生活へ改善すること。オーラルフレイル※対策も重要です。  
※ 心身の機能の低下につながる口腔機能の虚弱な状態

運動

日常生活にスポーツや運動を取り入れること。質の良い睡眠も重要です。

社会参加

ボランティアや趣味の活動等で他者と交流し、社会とのつながりを持つこと。



### ME-BYO スタイルのすすめ

「ME-BYOスタイル」とは、手軽にできる「未病の改善」の方法を生活習慣に取り入れたライフスタイルのことです。神奈川県ME-BYOスタイルアンバサダーと県は、「ME-BYOスタイル」として発信しています。皆さんのライフスタイルのヒントにしてみてください。



### ME-BYO STYLE ロゴマーク

皆さんに「ME-BYOスタイル」を知っていただくため、ロゴマークを作りました。花びらのそれぞれのカラーは「未病」を表現するグラデーションカラーです。



「ME-BYOスタイル」についてもっと知りたい方はこちらから。

神奈川県「ME-BYO STYLE」公式ページ

[http://www.pref.kanagawa.jp/docs/mv4/me-byo\\_style/index.html](http://www.pref.kanagawa.jp/docs/mv4/me-byo_style/index.html)

## 神奈川 ME-BYOスタイルアンバサダー

神奈川 ME-BYO スタイルアンバサダーは、皆さんが「ME-BYO」に親しみをもち、日常生活において手軽にできる「ME-BYOスタイル」を発信しています。



K A N A G A W A

M E - B Y O S T Y L E

a m b a s s a d o r

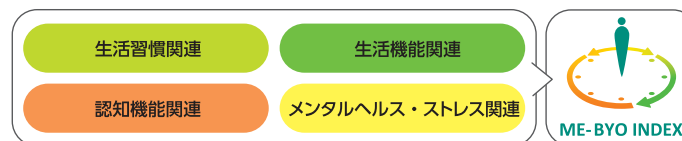


### 未病指標 (ME-BYO INDEX) を活用しよう！

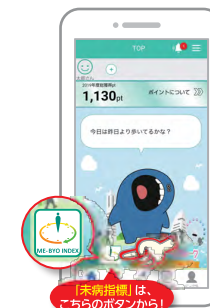


「未病指標 (ME-BYO INDEX)」とは、自分が「健康」と「病気」のグラデーションのどこにいるのか、生活習慣、認知機能、生活機能、メンタルヘルス・ストレスの4つの領域から、あなたの現在の未病の状態を数値等で「見える化」するものです。

### 「未病指標」を測定するには？



「未病指標」を測定するには、神奈川県が運営するスマートフォン用アプリケーション「マイME-BYOカルテ」をダウンロードし15個の項目を測定・入力することで、あなたの未病の状態を100点満点で確認することができます。



「未病指標」は、こちらのボタンから！



「ME-BYOスタイル」の公式アカウントをフォローしよう！

新着情報を随時更新中！ InstagramやFacebookで「#mebyoスタイル」と検索してね！

## マゼラン湘南佐島リトリート

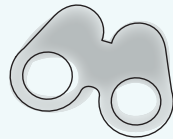
～近場だから叶う、ゆったりリフレッシュするプチトリップ～

横浜から車で1時間弱。少し足を伸ばせば、そこはまるで南国リゾート！  
絶景のオーシャンビューを楽しみながら周囲の散策などで体を動かしたり、地元の新鮮な素材を生かしたお食事を楽しんだり。  
今回は2020年9月に開催されたME-BYO STYLE FESTIVALの様子と、アンバサダーおすすめの過ごし方をご紹介します。

## マゼラン湘南佐島ってどんなところ？



マゼラン湘南佐島は自然と寄り添いながら過ごす場所。  
健康にこだわり、自然の恵みを楽しむレストランやカフェ、そしてフィットネスなど、どの施設も目の前には遮るものがないオーシャンビューが楽しめます。



レストラン、カフェ、フィットネスやスパなど、現在(2021年2月現在)は施設の一部のみオープン。  
どなたでもご利用いただけますのでぜひお気軽にお越しください。



交楽湘南佐島  
総支配人 上園 健さん

### マゼラン湘南佐島アクセス情報

所在地 〒240-0103 神奈川県横須賀市佐島1丁目14-1 TEL 046-855-3071



JR横須賀線・湘南新宿ライン「逗子駅(東口)」、京急逗子線「新逗子駅(南口)」より京浜急行バス(逗71系統)「佐島マリーナ」行き乗車。約40分「佐島一丁目」下車徒歩5分。(約400m)



横浜横須賀道路・横須賀インターより阿部倉トンネルを経て佐島・芦名方面の看板を右折、134号と交差する大楠山入口交差点を直進。(横須賀インターより約9km20分)

**Mazeran**  
Shonan Sajima

## ME-BYO STYLE FESTIVAL 2020

ME-BYOスタイルがマゼラン湘南佐島をジャック！  
ME-BYO STYLE FESTIVAL 2020を開催しました

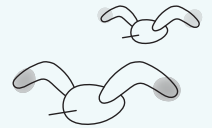
### Active Rest



マゼラン湘南佐島に来ると、一番に飛び出したいくなるのは海に面して広がる開放的なデッキ！  
アンバサダーのおすすめは波の音や鳥の声を聞きながらのヨガ。



簡単にできて気持ち良い！  
のびしゆらし体操



周囲には自然がいっぱい！  
海沿いを散策したり、山歩きを楽しんだり、自転車好きならロードバイクで三浦半島を巡る拠点にしても。

フェスティバル当日は、ノルディックウォーキングも開催され、2時間ほどのアクティブなウォーキングを楽しみました。

海がオレンジ色に染まっていくサンセットタイムは格別。  
波音に耳を傾けてリラックスしたり、瞑想したりと、思い思いに自然を感じて。



## 学び・癒し

### キコリの炭のサシェ



日本の森林の現状やキコリの仕事、炭の効果などを学びながらお好みの巾着でキコリの炭のサシェを作りました。

### 天然アロマのマスクスプレー



マスクをする機会が増えると、気になるのがマスクにこもる臭い。そこでME-BYO STYLE FESTIVALでは、天然のアロマオイルを使ってマスクスプレーを作りました。手軽にできてハンドスプレーやボディスプレーとしても使用できますので、ぜひ作ってみてくださいね。

#### ■材料

- ・お好みのエッセンシャルオイル3種類 … 各1滴
- ・無水エタノール … 5ml
- ・精製水 … 45ml

#### ■作り方

- ①無水エタノール5mlをビーカーで計量します。
- ②①にエッセンシャルオイルを1滴ずつ、合計3滴入れます。  
おすすめのエッセンシャルオイルはユーカリ1滴、ティートゥリー1滴、レモングラス1滴
- ③②をスプレー容器に移し入れ、フタをしてよく振ります。
- ④精製水を45ml計量し、③のスプレー容器に入れ、フタをしてよく振ります。  
※強く振りすぎると液漏れすることがあるので、細かく丁寧に振りましょう。
- ⑤容器に作成日を記入したラベルシールを貼って完成!

【使用方法】 使用前に必ず良く振ってからご使用ください。マスクの外側に2〜3回スプレーして、マスクを20秒以上よく振って乾かしてから装着してください。

●自然の香りは薄れやすい為、できるだけ早めに、また2週間を持続の目安としてご使用ください。

作り方は👉  
動画でチェック!



## ME-BYO STYLE FESTIVALでは、他にもこんな講座が開催されました。



デスクワーク疲れ、肩こり解消に  
セルフ整体エクササイズ



### Exercise

足のゆがみをチェック中

### Photo tour

プロのフォトグラファーによる  
館内フォトツアー。



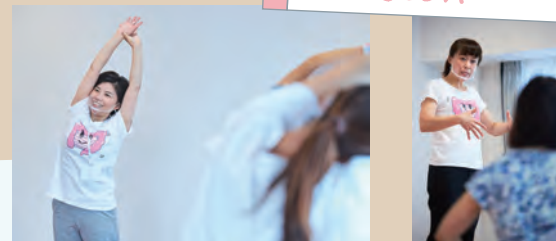
アングルや光の入れ方を  
学んでさっそく実践!

### Mindfulness



クリスタルボウルの響きは  
癒し効果抜群!  
みんな夢の中へ…

### Stretch



下腹ぽっこの原因  
にアプローチする腸  
活ストレッチは女性に  
大人気!

### Workshop

絵本の読み聞かせワークショップでは、小さな子ども  
たちが身を乗り出して参加してくれました。



未病  
の改善

## 県西地域 活性化プロジェクト

県では、温泉や特色ある自然、豊富な海の幸・山の幸など、多彩な地域資源に恵まれた県西地域が「未病の改善」を実践するのに最適な場所であることから「未病の戦略的エリア」と位置付け、地域の活性化を推進しています。



### 未病いやしの里の駅とは

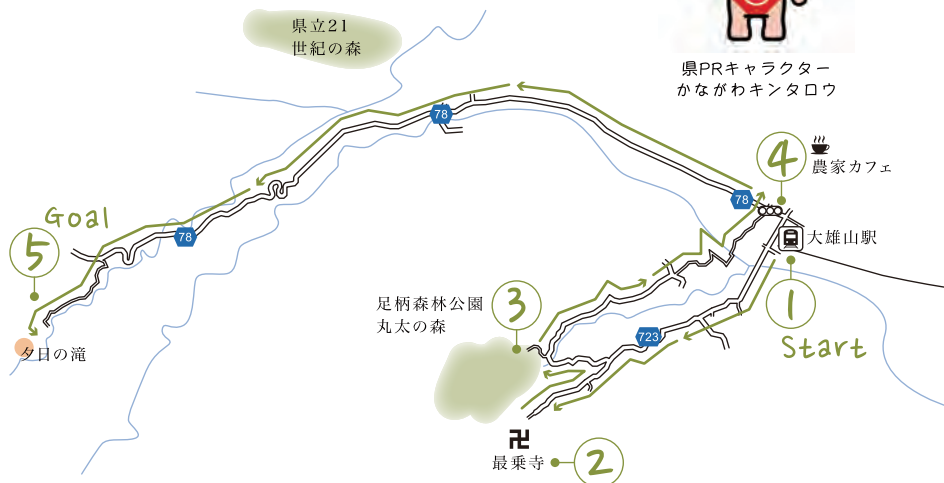
その土地ならではの魅力が味わえる、「未病を改善する」体験ができる、気軽に立ち寄れるおでかけスポットです。それぞれの特性を持ったスポットを「未病いやしの里の駅」に登録し、未病の情報発信を進めています。



今回のコース

ASHIGARA

車: 18km



森に癒される

## ME-BYOスタイルリトリート in 南足柄

今回アンバサダーがおすすめするのは、南足柄地域。

箱根登山鉄道に乗るだけでもちょっとした旅気分が心が踊る足柄地区。

少しの間スマートフォンやPCから離れ、森や滝など自然の中でのアクティビティで、心身をリフレッシュさせてみませんか？

大雄山駅

09:00

1  
Start



今回の旅の起点は伊豆箱根登山鉄道大雄山線の終点、大雄山駅。降りると目に飛び込んでくるのは箱根連山や丹沢山の山々。空気をいっぱい吸い込んで、いざ出発！

大雄山最乗寺

09:15

2

まず最初に訪れたいのは大雄山最乗寺。600年超の歴史をもつ古刹で、広い境内には女性に人気のパワースポットもたくさん！

守護神として天狗が祀られており、その天狗の下駄にちなんで、大小さまざまな下駄が奉納されています。



こんなに大きな下駄が！  
下駄は二つ揃って役割をなすため、夫婦円満、夫婦の和合に通じるそう。



天狗の足を触るのは  
俊足のおまじない

3 南足柄の森を満喫するならココ! 森の木々を自然のまま生かした広大な公園。  
森林浴はもちろん、季節ごとの草花を楽しめる他、バードウォッチングにも最適です。

足柄森林公園丸太の森  
10:30

# 足柄森林公園丸太の森



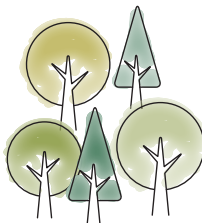
森ヨガで新鮮な空気を取り込もう!



昭和初期に建てられた古民家や小学校が資料館として移築されていて、タイムスリップした気分を味わえます。



ターザンロープは大人も楽しい!



広い園内には、丸太を生かした遊具や未病スタンプラリーもあって、子どもから大人まで体を動かすことができます。

農家カフェ  
12:00

# 農家カフェ



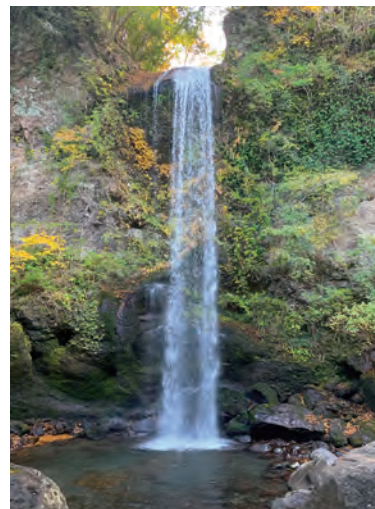
ほくも  
食べたいなあ



古民家と蔵をリノベーションしたお洒落な店内には、カフェの他に、農家直送の新鮮野菜の販売コーナーも。

夕日の滝  
14:00

# 夕日の滝



滝の下流には金太郎が動物と遊んだと伝えられる「金太郎遊び石」が。



南足柄に  
遊びに来てね!



県PRキャラクター  
かながわキンタロウ

新緑、紅葉ともに美しく、夏はキャンプ場が開かれ水遊びでにぎわいます。

Goal  
5

酒匂川の支流、内川にかかる落差23m、幅5mの夕日の滝は南足柄の人気スポット。あの金太郎が産湯をつかった滝とされています。

# 手軽に薬膳

## 山芋と鶏ひき肉の生姜卵スープ

薬膳という難しい感じがしますが、もとは中医学の理論に基づき、季節や体調に合わせた食材と生薬を用いた、健康増進のための食事全般を指します。毎日の食事や間食で自分をケアする考え方なので、ぜひ気軽に取り入れてみましょう。



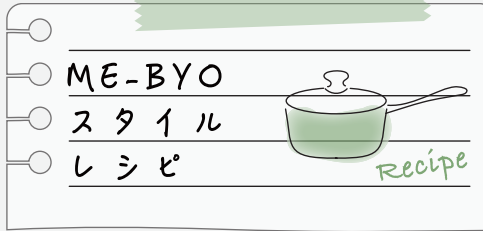
- 材料(2~3人分)
- 鶏ももひき肉・・・ 100g
  - 山芋・・・ 200g
  - 三つ葉・・・ 1株
  - 生姜・・・ 1かけ
  - 卵・・・ 1個
  - ごま油・・・ 小さじ1
- A
- だし汁・・・ 3カップ
  - しょうゆ・・・ 大きじ1/2
  - 塩・・・ 小さじ1/4

### ■作り方

- ①山芋は皮をむき、6~8つ割りにし3センチ長さに切る。三つ葉は2センチ幅に切る。生姜は千切りにする。卵は溶いておく。
- ②鍋にごま油と生姜を加え、中火で熱し、香りが出たら鶏ひき肉を加えて炒める。8割ほど色が変わったらAを加え強火にし、アクが出たら取り除く。
- ③沸騰したら山芋を加え、蓋をして弱火で7~8分煮る。沸いているところに溶き卵を少しずつ流し入れ、三つ葉を加えたら火を止める。

### ■メモ Memo

- ・鶏ひき肉は豚バラ薄切り肉などに変えてもOKです。
- ・だし汁はかつお節と昆布の合わせだしを使用していますが、お好みの市販品でもOKです。
- ・山芋は乾燥対策や滋養強壮に。生姜が体を芯から温めてくれます。



## 卵ふんわり!

### 甘い炒り卵と鮭のごろっとおむすび

ほんのり甘い炒り卵は子どもたちの大好物! パーティーやお出かけなど、見た目にもかわいいおむすびです。



- 材料(2個分)
- 塩鮭 中辛・・・ 1/2切れ
  - ごはん・・・ 茶碗1杯分
  - 水・・・ 大きじ1
  - 塩・・・ 少々
  - 卵・・・ 1個
- A
- 本みりん・・・ 小さじ1/2
  - 白味噌・・・ 大きじ1
  - 塩・・・ ひとつまみ
  - 薄口しょうゆ・・・ 大きじ1/4
  - 水・・・ 小さじ1

### ■作り方

- ①小さめのフライパンに塩鮭と水大きじ1を入れ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ②Aの材料をすべてボウルに入れてよく混ぜ、さらに卵を加え軽く混ぜ合わせる。
- ③①を取り出し皮と骨を除き、荒くほぐす。
- ④フライパンは洗わず薄く油をひいて弱火にかけ、②を注ぎ入れて大きめの炒り卵を作る。
- ⑤ご飯に③と④を加え、優しく混ぜ合わせたら、1/2量ずつに分け、丸く握り塩を振る。

### ■ポイント Point

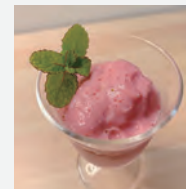
- ・米麹たっぷりの白味噌を使うことで、優しい甘さの炒り卵になります。
- ・本みりんはアルコール分があるため、揮発するときに卵をふっくらさせてくれます。
- ・酒類でない料理用みりんを使用する場合は、料理酒をほんの少し加えても良いでしょう。

## 薬膳を取り入れるポイント

### おうち薬膳の取り入れ方

- ①季節変化に応じた食材を取り入れてみる
  - ②飲み物を季節で変えてみる
  - ③調理法を意識してみる
- 春 山菜や青菜などデトックスを促すもの
- 夏 夏野菜など熱を取るもの
- 秋 乳製品や秋のフルーツなど乾燥から守るもの
- 冬 ねぎや生姜、シナモンなど体を温めるもの
- 夏場は緑茶やミントティーなど体を涼しくするもの
- 冬場は紅茶やチャイなど体を温めるもの
- 冷えが気になる時→生食はやめて加熱調理にする
- 胃もたれがする時→油分の多いものは避け蒸し料理にする

レシピ提供: 齋藤 菜々子



レシピ提供 鈴木 ひろみ

## 麴甘酒 有機ストロベリーアイス

- 材料(2~3人分)
- 有機冷凍ストロベリー(市販のもの)・・・ 100g
  - 麴甘酒・・・ 50g
  - 無調整豆乳・・・ 50g
  - メイプルシロップ・・・ 10g

### ■作り方

- ①冷凍ストロベリーは半解凍しておく
- ②材料をすべてブレンダーに入れ混ぜる
- ③器に盛って完成

# 発酵食品で未病改善



レシピ提供 みつはし あやこ

# 免疫力を下げないカラダ作りをしよう

日々の生活に簡単に取り入れられる腸活

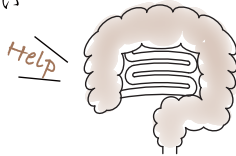
体にとって有害なものを身体から排除し、身体を健康に保ってくれる免疫力。健康であるには、私たちが本来持っている免疫力を下げないことが重要です。

基本の手洗い、うがいはもちろんですが、食事ではしっかり栄養を摂るだけでなく、免疫に関わる腸を整えることも大切。

ここでは、日々の生活に簡単に取り入れられる腸活をご紹介します。

## — おつかれ腸の5つのサイン —

- ①便秘・下痢などお腹の調子が悪く、くさいおならがよく出る
- ②肌荒れ、吹き出物などの肌トラブルが出やすい
- ③むくみや冷えなど代謝や血流が悪い
- ④お腹が張ることが多い
- ⑤お腹を軽く押すと硬い・痛い



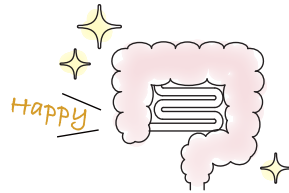
おつかれ腸かな？  
と思ったら、  
Let's 腸活！



## ME-BYOスタイルの腸活オススメ習慣

Recommended habits

- ✓甘いものや脂っぽいものは控える
- ✓食事は腹八分目を心がける
- ✓発酵食品を意識して摂る  
(2種類以上の発酵食品をあわせて摂るとなお良い)
- ✓腸が冷えないよう飲み物は白湯や温かいものを選ぶ
- ✓適度な運動をする



## 基本の腸もみ



①仰向けになって膝を立て、お尻を持ち上げる。



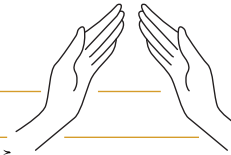
②右の腰骨のすぐ上にお腕を包むように手をセット



③両手でお腹の肉をすくうように、ゆっくりとおへその方へ引き寄せる。

## ここがポイント！

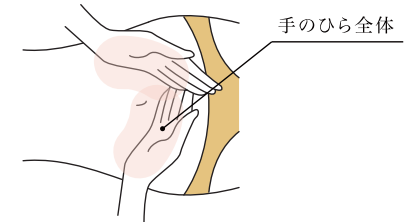
・強くもむのではなく、手のひら全体でお腹の肉を集めるように引き寄せましょう。



・深く呼吸しながら ゆったりとしたリズムで行うと効果的です。



左右交互に5回程度行う。



手のひら全体

## 食で腸活

### 便秘気味の人にオススメの食材

完熟フルーツ、もち麦、海藻類、里芋、アボカドなどのねばねば食材

### 下痢気味の人におすすめの食材

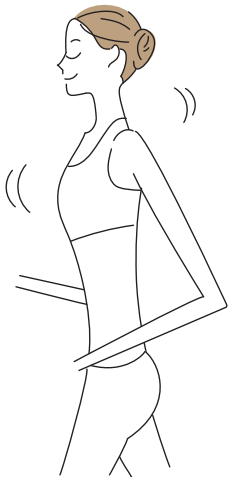
玄米、穀物、豆類、きのこ類、根菜、葉野菜など食物繊維の多い食材

### 良い菌を入れる食材

みそ、ヨーグルト、納豆、甘酒、漬物、ピクルス、チーズなどの発酵食品

### 良い菌を育てる食材

玉ねぎ、バナナ、アスパラガス、キャベツ、大豆、とうもろこしなど甘みのある食材





## カラフル野菜&ハーブのベジフルウォーター

人の健康に欠かせない「水」。毎日1~2リットル飲むのが理想だけど、なかなか難しい。そんな人には飲みやすい「ベジフルウォーター」がおすすめ！「ベジフルウォーター」の作り方を紹介します。



- 用意するもの
- ・水または炭酸水
  - ・クリアボトルなどの容器
  - ・好きな野菜、フルーツ、ハーブ
- (それぞれ、ボトルに入る大きさにスライスまたはカットしておく)



レシピ提供  
中島 真知子

- 作り方
- ①クリアボトルやガラスポットに好きな具を入れる。野菜、フルーツ、ハーブを1種類ずつ、1:1:1の割合で入れるとバランスが良い。
  - ②水または炭酸水を注いで20~30分ほど置くと飲み頃に。



### ■ポイント Point

- ・野菜やフルーツは、皮ごと使える無農薬のものを選ぶと良いでしょう。
- ・基本は、野菜:フルーツ:ハーブを1種類ずつ、1:1:1の割合で入れると味のバランスが整います。
- ・人参やきゅうりはピーラーでスライスすると見た目もキレイに！

### むくみにアプローチ！

カリウムを意識して

野菜：きゅうり、生姜、セロリ  
フルーツ：レモン、りんご、すいか  
ハーブ：ローズマリー、シナモン、レモンバーム

### 便秘解消したい！

オリゴ糖や巡りを意識して

野菜：キャベツ、大根、人参、レタス、セロリ  
フルーツ：りんご、キウイ、パイナップル、プルーン  
ハーブ：ミント、レモングラス

### 日焼けの後に！

ビタミンCを中心に

野菜：パプリカ、キャベツ、トマト  
フルーツ：オレンジ、グレープフルーツ、キウイ  
ハーブ：ローズマリー、ペパーミント、バセリ

お悩み別  
おすすめ  
食材



### 疲労回復したい！

抗酸化作用を意識して

野菜：アスパラガス、セロリ、人参  
フルーツ：パイナップル、グレープフルーツ、ぶどう  
ハーブ：ミント、レモングラス

## Collaboration with ME-BYO STYLE



東京ガス都市生活研究所は、1986年7月に設立されました。社会の変化や都市に暮らす生活者についての多面的な調査・分析をもとに、将来のライフスタイルやニーズを予測し、生活者が豊かな暮らしを創造するための情報を提供すると共に様々な提言を行っています。

**Instagram** [Icons]

ME-BYOスタイルでは、都市生活研究所のレポートを元にアンバサダーと共に、「#Wellbeingな暮らし方」を発信しています。

私が4児との忙しい暮らしでも幸せに満ちている理由

それって自分の時間を持つことを  
後ろめたく思わず楽しんでいるからだと思う

今は書道と着物と体力向上のための時間を持っています

---

深く考えていなかったけれど  
自分の時間を持つことで  
\*自分の心が整い安らぎ  
\*技術が向上することで心が満たされ...

結局は家庭や社会で役立つ自分でありたいからこそ  
ひとり時間を充実させたい気持ちが湧くのだなと気付くと  
幸せの循環の一部なのかなって

心に秘めたやりたいこと  
まずは書き出してやってみませんか(´・`・)♡°



神奈川県でME-BYO BRANDに認定されているベネックスのリカバリーウェア素材を使い、ME-BYOスタイルとコラボしたおうちマスクができました。親子で使えるよう、2サイズ用意しています。

「これからはうつらないから、うつさないへ」

おうちで部屋着に着替えるように、おうちではマスクも着替えよう。おうちマスクは大切な家族を守る新習慣。自宅でマスクをすることで、家族間のウイルス感染を予防することが期待できます。



<https://www.venex-j.co.jp/campaign/2020-mask.html>

# 神奈川 ME-BYO スタイルアンバサダー

阿部 志穂 / Shiho Abe

株式会社はせみや 代表取締役



3人の子育てをしながら起業を経験。「子どもを笑顔にするには、まずお母さんが笑顔に!」をモットーに、シングルマザーやお母さんをサポートする事業を行う。

加藤 亜希子 / Akiko Kato

インド政府AYUSH省認定「プロフェッショナルヨガ検定レベル1」インストラクター



慶應義塾大学院でSDGsの研究を行う。ミス・ワールド2015特別賞受賞、インド政府AYUSH省認定「プロフェッショナルヨガ検定レベル1」取得後、インストラクターとして正しいヨガの啓発活動を行っている。

鈴木 ひろみ / Hiromi Suzuki

一般社団法人日本麹クリエイター協会 代表理事



家族の笑顔を守ることができるのは、ママの笑顔と「食」。忙しいママのために、美味しくして簡単な自家製メニューを考案。資格講座を開催する他、カフェ麹Styleを運営。

橋本 はづき / Hazuki Hashimoto

有限会社葉月 代表取締役・AWAKE KAMAKURA yoga studio 主宰



フィットディーバ公認講師を取得後、ヨガインストラクターとして鎌倉を中心に活動。骨盤矯正とヨガを組み合わせた「のぼしゆらし体操」が人気。また、アジア女性への健康指導や環境問題にも取り組んでいる。

稲垣 沙織 / Saori Inagaki

thankslabo.代表・鎌倉FM DJ



「輝く人々を創出することで日本を元気にします!」をモットーに、日本のモノ、人、ビジネスのサポートや「粋な女子道」スクールの主宰・講師。また鎌倉FMパーソナリティとして活動中。

金谷 有希子 / Yukiko Kanatani

フリーアナウンサー



早稲田大学大学院卒業後、公共放送局報道キャスター、民放テレビ局アナウンサーを経て、日本最大級のアナウンサーによる社会貢献団体「Jアナーズ」を立ち上げ、全国に散らばる700人のメンバーと連携し15の幅広い事業を展開中。

高桑 ちか / Chika Takakuwa

Link Photo代表・イメージングフォトグラファー



主婦から心理学講師を経て、女性起業家をメインに撮影するフォトグラファーとして活動。街を歩きながら撮り方・撮られ方をレクチャーする講座なども行っており、女性らしい表現に定評がある。

羽深 紫織 / Shiori Habuka

株式会社ORGANIC JEWELRY 代表取締役



二児の母。金属アレルギーの方でも安心して身に付けられるよう、小田原の天然の木を使用した肌に優しいジュエリーを制作。女性の起業を応援する一般社団法人ANDMAMACOのチーフとしても活動中。

岩崎 恵子 / Keiko Iwasaki

プライベートサロンVinaka代表・日本美腸協会EXE認定講師



長年不調で悩んだことをきっかけに、腸の大切さに気づく。現在は美腸アドバイザー、よもぎ蒸しアドバイザーとして活動。生活習慣の見直し、食事・運動指導など腸から健康にするためのセミナーも開催している。

菊地 峰子 / Mineko Kikuchi

Yoga room 主宰・ヨガ瞑想インストラクター



長年陸上競技に関わる中で、身体を動かすことがメンタルの安定に繋がることが実感。現在はスポーツクラブやパーソナルジム等でヨガインストラクターとして活動中。

高橋 亜衣 / Ai Takahashi

わくわくボディクリニック代表取締役社長



ダイエットやお肌のトラブル、婦人科疾患で長年悩み続けた経験から、女性が健康でキレイになれる美容整体院を開業。現在、神奈川県内に5店舗展開する他、サプリメント開発も手がける。

藤井 やよい / Yayoi Fujii

YOGA LIFESTYLEスタジオ主宰・クリスタルボウル奏者・モデル



横浜市出身、二児の母。心と身体に心地よいヨガを日々研究すると共に、クリスタルボウル演奏によるマインドフルネス講座を行なっている。現在はYOGA LIFESTYLEスタジオを中心に横浜市近郊で活動中。

内山 ひとみ / Hitomi Uchiyama

comfy yoga主宰・ヨガインストラクター・ライフスタイリスト



ライフスタイルに寄り添ったレッスンをコンセプトに、パークヨガ、チャリティヨガ、グループ・プライベートレッスンを主宰。内装やインテリアのプロデュースを通じ、心地よい空間の提案も行なっている。

黒木 公美 / Kumi Kuroki

IHANAノルディックウォーキング主宰・漢方養生指導士漢方上級スタイリスト



子育てがひと段落したのを機にランニングを始め、運動の魅力を伝えようとノルディックウォーキングのプログラムを開業。また漢方養生指導士として漢方茶セミナーなども行っている。

中島 真知子 / Machiko Nakashima

ライフスタイル提案型サロンsimpure代表・ナチュラルビューティーアドバイザー



無理なダイエットから体を壊し、食べることの大切さを実感。自身の経験から、ナチュラルビューティーアドバイザーとして活動。セミナー、実習、トークイベント等で腸内環境を整える大切さを伝えている。

みつはし あやこ / Ayako Mitsuhashi

料理家・発酵暮らし家



子どものいる暮らしが穏やかに巡る台所育児エッセイ「#暮らしに恋して」が人気。レシピ開発を行う他、食育や子育て講座、摂食障害児のカウンセリング等を教育機関・企業から請け負っている。

小田原 由紀/Yuki Odawara

美腸サロンCielo代表・日本美腸協会認定講師



身近な人の病気を機に、腸と健康の関係について学ぶ。現在は腸活講座の開催やリンパドレックスマッサージ、腸もみなど、内側からの健康美をサポートするサロンを運営中。

齋藤 菜々子 / Nanako Saito

国際中医薬膳師



「今日からできるおうち薬膳」をモットーに、身近な食材と手軽なレシピにこだわり、家庭で毎日実践できる薬膳を提案。雑誌・企業へのレシピ提供、webコラム連載、イベント出演等活動中。また、料理教室も主宰している。

根上 貴子 / Takako Negami

Nalu耳ツボ&アロマ 主宰・習い事協会Brillier 代表理事



結婚、出産後、社会との隔たりを感じて自信を無くしかけていた頃にアロマと出会い、心理学、耳ツボを習得。2010年に耳ツボサロンをオープン。一般社団法人ANDMAMACO副理事、大人のためのオンライン講座発起人としても活動。

山田 じゅりあ / Julia Yamada

ジェイ企画・J'zWORKS 代表ブランディングプロデューサー



二児の母。写真&動画プロモーション、SNS活用支援を通して日本全国の小規模企業、店舗、起業家のブランディングを手がける。横浜市にて写真スタジオレンタルスペース、黄土よもぎ蒸しサロンも運営している。