



ME-BYO STYLE

Healthy lifestyle magazine

家族が大事ってことは、私も大事ってこと。



毎日ほんの少しずつ

続けていると違うよね、
ME-BYOスタイル。



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 2019年11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つの取り組み

食

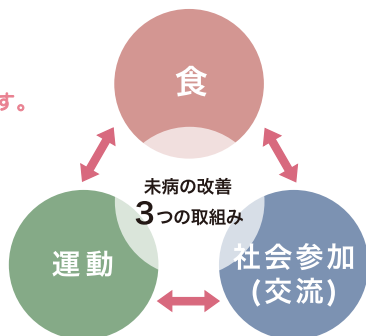
毎日の食生活を見直し、健康的な食生活へ改善すること。オーラルフレイル※対策も重要です。
※ 心身の機能の低下につながる口腔機能の虚弱な状態

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

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」に親しみを持ち、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



また、「ME-BYO スタイル」のコンセプトにご賛同いただいたパートナー企業との連携により、様々な形で普及を行っています。



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

神奈川県では、総合計画の基本理念に、「いのち輝く神奈川」を掲げ、医療だけでなく、環境、エネルギー、農業など、様々な施策を連関させて展開しており、その施策はSDGsの理念と軌を一にするものと考えています。

特に、超高齢社会を乗り越える未病改善の取組は、SDGsの目標3「すべての人に健康と福祉を」や目標11「住み続けられるまちづくりを」などにも密接に関係しており、まさにSDGsの具体例といえます。

※SDGsとは、2015年9月に国連サミットで採択された持続可能な世界を実現するための開発目標です。



「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！

ME-BYO STYLE 鎌倉リトリート

～忙しい毎日を頑張るわたしへのご褒美時間～

古都のイメージが強い鎌倉。実は寺社仏閣だけでなく、山や森、海とアクティブに過ごせる人気の街。今回は、ME-BYOスタイルアンバサダーが、お昼からのんびり出発して半日で楽しめる、心と身体に心地よい鎌倉の過ごし方をご紹介します。

ゆるり
鎌倉時間
わたしに
戻る

鎌倉
12:00

1



「今日は歩くぞ～」
気合十分、まずは腹ごしらえ。
ランチは鎌倉らしい麺料理のカフェで。



麺で仕込んだ鶏むね肉は
フワッフワ!



長谷
13:30



30分ほど歩いて到着したのは最初の目的地、鎌倉文学館。当初、加賀百万石の藩主で知られる旧前田侯爵家の別邸として建てられただけあって、歴史ある建築や庭園を散策するだけで優雅な気分。

2

フォトグラファーちかのオススメ!



鎌倉文学館には絵になるフォトスポットもたくさん。ぜひ素敵な1枚を写してみてください!



由比ヶ浜
14:00

3



「次に向かうのは海。」



表通りではなく、裏の小道を抜けて歩いていくと古民家や素敵なカフェを発見できる。

4

小道を抜け、坂を下ると視界がひらけ、由比ヶ浜が見えてくる。



砂浜で潮風に当たって深呼吸すると身体の中までリフレッシュ。

今回のコース KAMAKURA

徒歩: 文学館内の散策を入れて約5キロ

— 徒歩ルート — 電車ルート

鎌倉は小道や階段、海岸と、変化に富んだコースを歩くことができますよ。



この辺は古民家カフェがいっぱい

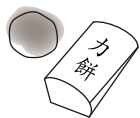
御霊神社
15:00

海で気分転換した後は、
御霊神社を目指す。

5



御霊神社の手前で思わず
名物の力餅をバクリ!



6

江ノ電とコラボした
可愛いお守りを発見!



御霊神社ではしっかりお参り。

江ノ電が
すぐ前を走る

6月頃には、線路沿いに紫陽花
が咲き誇る人気のフォトスポット



たっぷり歩いてたっぷり笑った後
は、夕暮れに間に合うよう江ノ電
に乗って七里ヶ浜へ。



はづきオススメ!
江ノ電に乗るなら、ぜひレトロな
車両をねらって。
床が木でできていて、雰囲気たっ
ぷりです。

七里ヶ浜
16:00



カフェのテラス席でカメラを
構えて夕暮れ時を待つ。



7

夕暮れでオレンジやピンクに染まっていく海。
波の音を聞きながら、ゆったりと過ごすこと
で自然と笑顔がこぼれ、心も開放的に。



サーファーひろみのオススメ!

七里ヶ浜はサーフィンのメッカ。
波乗りを楽しむ人を眺めるのも良
いけれど、ぜひ波に乗ってみて!



自分をリセットする時間を持てる
のが鎌倉の良いところ



鎌倉というと、朝からしっかり時間を取らなきゃ!というイメージがありますが、
むしろ、日常から離れた場所で心身をリセットさせるには、お気に入りの場所
だけをコンパクトに訪れるコースがおすすめです。ぜひあなたの生活にも
ME-BYOスタイルを取り入れてみてくださいね。

未病の改善
**県西地域
 活性化プロジェクト**

県では、豊富な地域資源を持つ県西地域を「未病の戦略的エリア」に位置づけ、「未病の改善」をキーワードに各地域の魅力をつなげて新たな価値を創出し、地域の活力を生み出すため、県西地域活性化プロジェクトを推進しています。



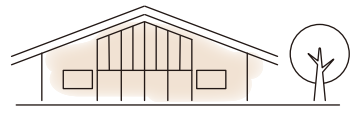
未病いやしの里の駅とは

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。



なかい里都まち
 CAFEとは？

なかい里都まちCAFEは里山の風景、富士山、足柄地域の山並み中央公園のスポーツの風景を楽しむことが出来るカフェです。地域の特産品、野菜なども販売している他、キッズコーナーも。中井中央公園内にあるため、子どもの遊具や遊び場、パークゴルフ場など1日たっぷり身体を動かすことができますよ。



大地を感じる
 パークヨガ

自然の中では、普段縮こまりがちな背中～肩、足腰を思いきり伸ばすことができます。



アップドッグ



ダウンドッグ



戦士のポーズ1



戦士のポーズ2

Refresh & Relax

広々とした芝生広場で思いきり体を動かす

運動をするときは場所も大切。屋内での運動も良いですが、たまには公園や森など新鮮な空気の中で体を動かしてみましょう。空に向かって体を伸ばしたり、深呼吸したりするだけでも、普段よりリフレッシュできますよ。

呼吸を合わせて
 体を動かす
 ペアヨガ

家族でお出かけしたら、ぜひ試してほしいのがペアヨガ。遠慮せず相手に身体を預けることがポイントです。リラックスした気持ちでお互いの身体に触れ合うことで、より信頼関係が深まるとも言われています。



一人がもう一人の手首を持って前屈するポーズ



お互いの足裏を合わせ、手で引っ張り合う船のポーズ



ダブルダウンドッグのポーズ

P8～11の詳細は動画でチェック!



季節を感じて
歩こう！
ノルディック
ウォーキング

ノルディックウォーキングは、ポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激し、普通のウォーキングよりエネルギーを消費すると言われています。
また、上半身もしっかり使うので、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にもつながります。
なかい里都まちCAFEでは、ポールも無料で借りられますよ。



詳細は動画でチェック！



まずはポールを使ってウォーミングアップ



ノルディックウォーキングは全身を使った有酸素運動

腕がうしろにいった時に軽く地面を押すように歩くのがポイント。
体がグッと前に押されるような感覚で、いつもより大きな歩幅で歩くことができます。
慣れてきたら10kmくらい歩いてみましょう。

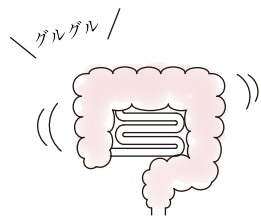
フォトグラファージェリあのおすすめ！



写真や動画を撮るときはアングルを変えてみて。
芝生に寝そべったり、滑り台を滑り降りながら撮影するといつもと違った写真が撮れますよ。



椅子を使った美腸ストレッチ



ぼっこり下腹やお腹の不調、もしかしたら腸が原因かも。ここでは、小腸・大腸周りの筋肉を動かし腸を刺激するストレッチをご紹介します。



詳細は動画でチェック！



ひねりストレッチ



片足引き上げストレッチ



体側伸ばしストレッチ

きのこの
麴マリネピザ



市販のピザ生地やトルティーヤを使い、ご自宅でも簡単にできるピザをご紹介します。
トッピングに使うきのこは塩麴でマリネし、モッツアレラチーズも使うことで発酵食品をバランスよく取り入れられます。

■材料 1枚分

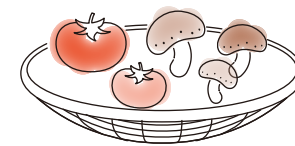
- トマトソース..... 50g
- きのこの麴マリネ..... 50g
- ピザ生地(トルティーヤでも可)..... 1枚
- モッツアレラチーズ..... 1/2個
- オリーブオイル..... 適量
- コショウ..... 少々

■作り方

- ①モッツアレラチーズは5mmの厚さのスライスしておく
- ②ピザ生地にトマトソースを塗り、上にきのこの麴マリネを乗せる
- ③モッツアレラチーズ半分を上に乗せ、オリーブオイルを回しかける
- ④260℃のオーブンに入れ、2分半ほど焼く



詳細は動画でチェック！



子どもと一緒に作ろう

かわいい
味噌玉

■材料 2つ分

- 好きな味噌..... 小さじ2(10~12gほど)
- 粉末鰹節..... 小さじ1(顆粒だしや昆布茶でも可)
- お好みのトッピング(あおき、青のり、とろろ昆布、ゴマ、乾燥わかめ、麩、乾燥野菜など)

■作り方

- ①お皿に味噌と粉末鰹節を入れ、よく混ぜる
- ②混ぜた①を手などで丸めラップで空気を抜きながら包む。口はしっかりとテープやゴムなどで留める
- ③お好みでトッピングを周りに付ける

■保存方法

保存するときは、ラップでしっかりと密封して保存。



詳細は動画でチェック！



食べる直前に
お湯を注げば完成



#やってみたよ mebyo

ME-BYOスタイルアンバサダーが、
お互いのME-BYOスタイルを実践。

ME-BYOスタイルアンバサダーは「食・運動・社会参加」、全部の面で完璧だと思われがち。でも、実際はみんなと同じで、できることから始めた人ばかり。今では、アンバサダー同士で教え合うこともよくあり、お互いのME-BYOスタイルを実践し合っています。



教える人 | 和食育こころ主宰・料理家
みつはし あやこ

習う人 | わくわくボディクリニック
代表取締役社長 高橋 亜衣

4人のお子さんのママであるみつはしさんは、素材の味を生かしつつ、見た目も素敵なお料理の達人。そこで、今回は2歳の息子さんに振り回され気味、という高橋さんが、簡単にできて身体にも優しいレシピを教わりました。

ME-BYOスタイルレシピ
つくるのは
コレ!
シンプル麺
かぼちゃポタージュ



極限までそぎ落としたポタージュは離乳食などにも役立ちます。
松の実のkok、チーズの旨味、ハーブの香りをグラノーラで加えれば1杯で食べ応えある軽食に。甘いかぼちゃスープが苦手な男性にも人気のレシピです。グラノーラは白身魚のソテーやマッシュポテト、サラダにかけてもアクセントになり、あると便利な作り置きです。

#やってみたよ mebyo

イタリアングラノーラ



■材料(天板1枚分)

- | | | |
|---|---------------------|------|
| A | ジェノベーゼソース | 30g |
| A | アンチョビペースト | 10g |
| | メープルシロップ | 15ml |
| | オーツ麦 | 150g |
| B | パルメザンチーズ(粉またはすりおろし) | 50g |
| B | アーモンド(粗めに刻む) | 30g |
| B | 松の実 | 30g |
| C | ドライトマトのオイル漬け | |
| | お好みの乾燥ハーブ、塩胡椒 | |

■下準備

- ・オーブンの天板にクッキングシートを敷く
- ・オーブンを150度に予熱する



—— How to cook ——

- ①ボウルにAを入れてゴムベラでよく混ぜる
- ②オーブンの天板に①を移し、ゴムベラで平らにならす。
- ③150度で20分焼いて一旦取り出し、Bを全体に散らす。
- ④③を150度で10分焼く。
- ⑤Cはお好みで食べる直前に加える。

*しっかりと冷ましてから乾燥剤と一緒に密閉容器に入れて保存。

シンプル麺かぼちゃポタージュ



■材料

- | | | |
|---|---------------|-------|
| A | 水 | 150ml |
| A | かぼちゃ(わたと皮を除く) | 300g |
| A | 長ネギ 青いところ | 1本分 |
| | 白いところ | 15cm |
| B | 豆乳 | 300ml |
| B | 塩麹 | 50ml |

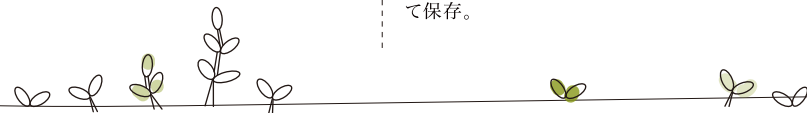
■下準備

- ・かぼちゃはわたと皮を除き、小さめの一口大に切る。
- ・ネギの白いところは1cmの長さに切る。



—— How to cook ——

- ①直径20cm前後の鍋またはフライパンにAと塩ひとつまみ(分量外)を入れて蓋をし、弱火で15~20分煮る。
- ②水がほぼなくなるかぼちゃが柔らかくなったら①とBをミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- ③お好みで濾しながら鍋に戻し、沸騰しないよう温めて器に盛る。





教える人 わくわくボディクリニック
代表取締役社長 高橋 亜衣

習う人 和食育こころ主宰・料理家
みつはし あやこ

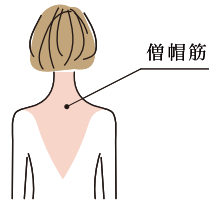
家族がいると女性はどうしても自分を後回しにしがち。だからこそ、ちょっとした隙間時間でできるストレッチなどを知っておくことは未病の改善につながります。ここでは、高橋さんからみつはしさんへ、肩こり改善や、骨盤の歪みからくる腰痛予防に効果的なセルフ整体エクササイズをレクチャーしました。

ME-BYOスタイルエクササイズ
やったのは
コレ!
セルフ整体
エクササイズ



腕回しエクササイズ —— How to exercise ——

- ①左手を右肩に回す。この時しっかりと僧帽筋に指をかけるようにし、肘の方向へ引っ張るのがポイント。
- ②左手の引っ張る力はそのまま、右手を大きく後ろから前へ10回ほど回す。
- ③手を変えて反対側も行いましょう。



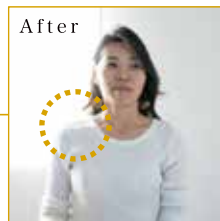
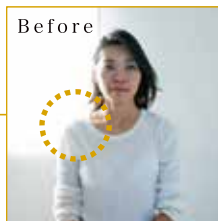
首コリエクササイズ —— How to exercise ——

- ①右手の親指と人差し指で鍵型を作る。
- ②会釈するように首を下げ、少し右に傾けながら、首筋をしっかりつかみ、10秒キープして離します。
- ③手を変えて反対側も行いましょう。



*リンパの流れが悪い方、コリのひどい方は痛みがありますので、無理せずに行いましょう

Check 肩の位置が変わった!



教える人 美腸アドバイザー
岩崎 恵子

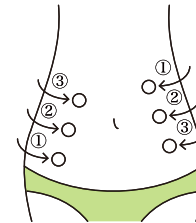
習う人 株式会社はせみや
代表取締役 阿部 志穂
Nalu 耳ツボ&アロマ主宰
根上 貴子

ME-BYOスタイル腸活
やったのは
コレ!
食とセルフケア
腸活

自分だけでなく、子どもや家族と一緒に取り組める腸活レシピや腸活ストレッチはアンバサダーにも大人気。今回は二人のアンバサダーが食とセルフケアについて腸活を学びました。

セルフ腸もみ

腸もみでは大腸を揉むことで便の排出を促します。ここでは立って行う場合と寝て行う場合のポーズをご紹介します。それぞれ揉む場所は同じですので、図のポイントを意識して各10回程度揉み込みましょう。



右は下から、左は上から、大腸の流れに沿って便を押し出すように揉んでいきます。立って行う際は深くお辞儀してから揉むと効果的。

—— 美腸になる「食」のポイント ——



早速、親子で美腸ストレッチに挑戦しました。発酵食品で「食べる腸活」を実践中

- ①腸を汚すものを入れない
白砂糖、食品添加物、小麦粉、酸化した油脂類など
- ②食物繊維を摂って排出させる
水溶性のネバネバ食材・不溶性の繊維質な食材を両方摂ると効果的
- ③善玉菌を入れる
納豆、ヨーグルト等の発酵食品で良い菌を入れる
- ④腸内細菌を育てる
善玉菌のエサになるオリゴ糖(てんさい糖や玉ねぎなど甘みのある食材)で育てる

1分30秒
1.2.3

フェイシャルヨガで表情筋をストレッチ

フェイシャルヨガは、顔の表情筋を鍛えストレッチする「顔のヨガ」です。顔には、狭い範囲の中に約60種類といわれる表情筋があり、身体の筋肉と同じように使わなければ衰えます。コミュニケーションでも表情は大切。ぜひフェイシャルヨガで豊かな表情を手に入れましょう。各ストレッチを1分半ほど行うだけでも効果的です。



1. 上半身をほぐす

フェイシャルヨガを始める前に、上半身をほぐして血流を良くしましょう。

- ①息を吸いながら肩を引き上げる
- ②息を吐きながら肩をストンと落とす



2. 側頭部ほぐし

耳下腺リンパを刺激し顔全体の血流をよくする。

手をグーにしてから手根をこめかみに置き、手根で円を描くように回す。頭やこめかみの力は抜く。最後に鎖骨リンパにながす落とす。



3. 咀嚼筋ほぐし

噛み締めとエラ張りをほぐす。

- ①口を半開きにし、手をグーにしてエラの下に置く。
- ②手をぐるぐると回しながら顎まわりをほぐす。
顎や口周りに力を入れないことが大切。



4. 目ワイパー

眼輪筋を鍛えて目を細めるくせを直す。

- ①手のひらで優しく顔を動かさないように固定する。
- ②眼球を右→上→左の順に動かしていく。
慣れたら反対まわりも行う。



フェイシャルヨガは、朝晩行うのがおすすめ。

朝はメイク前、夜はお風呂で行うと、気になるむくみやくすみの対策にもつながります。ぜひ、みなさんの生活習慣に取り入れて、毎日続けてみてくださいね。

Point!

東京ガス×ME-BYOスタイル

コラボ 料理教室を開催!

10月の未病月間に合わせ、東京ガス横浜ショールームの料理教室で「ME-BYOスタイル」おすすめの未病改善メニュー【ヨーグルト活用レシピ～乳酸菌で健康に～】が開催され、4名のアンバサダーが参加しました。



この4品を作りました!

- まろやかタンドリー風チキン煮込み
- ヨーグルトクイックブレッド
- エビとブロッコリーのヨーグルトサラダ
- リンゴと濃厚ヨーグルトのデザート



水切りしたヨーグルトって
クリーミーで美味しい!



クイックブレッドはあっという間に
ふんわりサクサク



アンバサダーのおすすめポイント

- ✓ 実際で作ってみると、とっても簡単で、あっという間に4品できました
- ✓ 発酵食品は腸活にも効果的!
- ✓ 乳酸菌がお腹やお肌の調子を整え、免疫力のアップにつながります
- ✓ 朝食のイメージしかなかったけれど、ヨーグルト料理のレパートリーが広がりました

神奈川県は、「かながわグランドデザイン」(2019～2022年度第3期実施計画)において、「未病の改善」に取り組むことを5本柱の1つ目に掲げ、その実現に向け、全ての世代の方々が未病を自分のこととして考え、行動していられるよう、取組みを展開しています。

東京ガスは、神奈川県との包括協定に基づき、神奈川県民の「未病」に対する理解促進と、神奈川県「未病改善の取組み」推進に寄与するため、県と連携して料理教室を開催しています。



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はお母さんが笑顔に！」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。



稲垣 沙織 / Saori Inagaki

thankslabo. 代表・鎌倉 FM DJ

「輝く人た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 パソナリティとして活動中。



岩崎 恵子 / Keiko Iwasaki

プライベートサロン Vinaka 代表・美腸アドバイザー

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。



内山 ひとみ / Hitomi Uchiyama

comfy yoga 主宰・ヨガインストラクター・ライフスタイルリスト

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。



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。



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、公共放送の報道キャスター、民放テレビ局アナウンサーとして、報道から情報まで幅広く担当。現在はママアナウンサーとしてCM・番組・イベントのMCなどでも活動中。



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催。また、漢方養生指導士として漢方茶セミナーなども行なっている。



鈴木 ひろみ / Hiromi Suzuki

一般社団法人日本麺クリエイター協会 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、美味しく簡単な自家製麺メニューを考案。資格講座を開講する他、カフェ麺 Style を運営。



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なっており、女性らしい表現に定評がある。



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。



鶴賀 奈穂乃 / Nahono Tsuruga

株式会社フリーライフ 代表取締役

パリ、ロンドン、グアムと13年を海外で過ごす。子育てをしながらコーチングや心理学、哲学を学び、現在は『本当に生きたい人生』を生きるための、フリーライフコーチとして活動中。



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。



根上 貴子 / Takako Negami

Nalu 耳ツボ&アロマ 主宰 習い事協会 Briller 代表理事

結婚、出産後、社会との隔たりを感じ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 理事としても活動中。



橋本 はづき / Hazuki Hashimoto

AWAKE KAMAKURA yoga studio 主宰

フィットディーパ公認講師を取得後、ヨガインストラクターとして現在鎌倉を中心に活動。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。



羽深 紫織 / Shiori Habuka

株式会社 ORGANIC JEWELRY 代表取締役

金属アレルギーの方でも安心して身につけられるよう、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 &MAMACO のチーフとしても活動中。



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。



みつはし あやこ / Ayako Mitsuhashi

料理家 和食育こころ 主宰・台所育児エッセイスト

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。



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。