



# 日本インナービューティードイエット協会



@ innerbeautydiet

フォロワー3,536人（2020年12月現在）

HP: <https://inner-beauty-diet.org/>



代表  
木下 あおい

管理栄養士、インナービューティープランナーの  
**木下あおい**が代表を務める。

インナービューティードイエットとは、  
「幸福感に満ちた美しい自分自身になるために、  
体の内側（腸・心）から整える継続可能な食事方法」  
・季節に応じた旬の食材  
・全粒の栄養素が生きた食材  
・発酵の過程を経た伝統調味料等を摂取し、  
消化・吸収を担う一大臓器、腸を調える食事など、  
美腸栄養学®を軸に、食事からキレイと幸せを叶える美容食を伝える。  
協会認定の「インナービューティープランナー®」は、  
認定校での講師や、自身で協会認定の料理教室を開講。  
現在講師は400名、累計受講者数は13,000名にもものぼる。

管理栄養士、薬膳アドバイザーなどの資格をもつ。  
女性が内側から美しくなるための食事を発信。  
料理教室では「美腸」をキーワードに野菜中心・発酵調味料を用いた  
レシピを伝え、3ヵ月で-5kg、-10kg 綺麗に痩せる生徒が続出。



**IBDA | インナービューティー  
ダイエットアドバイザー**  
1日で理論を学び資格も取得できる短期集中コース



**IBFS | インナービューティー  
フードスペシャリスト**  
旬の食材をカラフルに活かし、コーディネートまで身につける講座



**IBSM | インナービューティー  
スイーツマイスター**  
旬の食材をカラフルに活かし、コーディネートまで身につける講座



**IBWM | インナービューティー  
和食マイスター**  
インナービューティー和食を極めたい方に



**IBBM | インナービューティー  
美腸マイスター**  
『腸を整える』研究をもとに上級の知識を習得する資格講座



**IBSD | インナービューティー  
スイーツデコレーター**



**IBOL | インナービューティー  
オイリスト**



**IBAFM | インナービューティー  
エイジレスフードマイスター**



**IBHA | インナービューティー  
発酵アドバイザー**  
発酵を微生物と腸内細菌の観点から学べる今までになかった発酵講座

インナービューティーダイエットの知識の普及・拡大を目指し、  
日々セミナーや料理教室を開講中。

受講者数は、2020年には**13,000名**を突破

様々な資格認定制度を設けている。

- ・ **インナービューティープランナー (509名)**  
認定校での講師や、協会認定の料理教室を開講することができる。
- ・ **インナービューティーダイエットアドバイザー (2433名)**  
基礎を学び、周りの人へのダイエットアドバイスをすることが可能に。
- ・ **インナービューティーフードスペシャリスト (10名)**  
綺麗になるメニュー作成やテーブルコーディネートなどを取得することが可能。
- ・ **インナービューティースイーツマイスター (441名)**  
食べて綺麗になるスイーツレシピをマスター。
- ・ **インナービューティースイーツデコレーター (78名)**  
食べて綺麗になるスイーツのデコレーション技術を取得。
- ・ **インナービューティー美腸マイスター (400名)**  
医学的観点から腸を整える方法を学び、より専門的な知識を習得。
- ・ **インナービューティー和食マイスター (111名)**  
美しく健康に生きることに特化した、和食をマスター。
- ・ **インナービューティーエイジレスフードマイスター (450名)**  
「美しく年をかさねること」に特化した知識を身につける。
- ・ **インナービューティー発酵アドバイザー (46名)**  
発酵を微生物と腸内環境の観点から学ぶ。
- ・ **インナービューティーオイリスト (123名)**  
美肌に特化したオイルの作り方や、メカニズムなどを学ぶ。



インナービューティーダイエットのプロフェッショナル。  
腸を整える食事を通して、キレイと幸せを作る専門家として活動。  
認定校の講師だけではなく、協会認定の料理教室を開講している。

積極的にSNSで情報の発信を行うプランナーも多く、  
日々インナービューティーや、美容・健康に良いレシピを発信している。

総フォロワー数は**7万人**を超え、  
健康意識の高いフォロワーが多いことが考えられる。

投稿のクオリティも高く、撮影環境にこだわり、  
料理が映える写真が多く投稿されています。

今後はインフルエンサー部を設立し、更にSNS活動に力を入れる。





## インナービューティーダイエット協会 企画案

150名いるインナービューティープランナーマスターに、  
美容・健康に特化したレシピ開発、コラムの執筆などを依頼することが可能です。

得意ジャンル：腸活・ダイエット・発酵食品・美肌・気持ちの安定

SNS投稿を含めた商品タイアップ企画なども。

### ○商品タイアップ

#### ①レシピ開発プラン

商品の特徴を活かし、健康で美味しいレシピを開発。

メーカーのHPへの掲載や、

「インナービューティーダイエット協会監修」のレシピとして、  
小売店へ展開させることができます。

#### ②特別コラボ教室開催プラン

インナービューティープランナーが開催する教室にて、

商品を使用した特別コラボ教室を開催。

レッスンの様子や、料理の写真はSNSにレポートとして投稿。



IPF 監修 田中真穂  
Ito's Mito レッスン WITH 三河みりん様

※全国一斉開催なども検討中