

料理のおねえさん/アニメし料理研究家/管理栄養士



坂本 星美

HOSHIMI SAKAMOTO

自らキャラクターになりきり、アニメの料理を再現！

食育コミュニティNPO法人Efy（エフィ）代表理事
第5期みそ汁大使、
かわたび北海道PR大使（国土交通省北海道開発局 任命）

- 生年月日：平成7年7月7日
- 出身地：北海道
- 身長：164cm
- SNS

Instagram @ hoshimi_nutritionist フォロワー7430名
Twitter @ hoshimi_cook フォロワー1909名

本人コメント

おいしい！を通じて世界に栄養を届けたい。
楽しく食べることについて学べる食育動画を届けていきたい。

■保有資格

管理栄養士/薬膳インストラクター/上級食育アドバイザー
トータルフードコーディネーター/スポーツフードアドバイザー
豆腐マイスター/食品添加物エキスパート/中級食品表示診断士
実用英語技能検定2級/空手2級



【略歴】

管理栄養士として、様々な企業とコラボし、食育企画やレシピ、商品開発に携わる。
4年前からアジアの最貧国「ネパール」で医療支援活動をはじめ、不安定な食環境に課題を抱える。
大学卒業を機にネパールに「Shine-星美-Internationalスクール」を設立し学長に就任。
一人一人が自立できる環境支援を目的に活動を広げている。
在学中に「子どものやってよう（Try）」を後押しする食育コミュニティNPO法人を設立。

現在はYouTubeでの動画配信に力を入れており、
「料理のおねえさん」として、子供たちが食と栄養のふしぎを学べる、お料理エンタメ動画を配信したり、
世界でも人気のある日本のアニメキャラクターに変身し、
アニメめしを再現した動画を配信している。

【アニメし】

YouTubeにて、自らがキャラクターに変身し、アニメに出てくる料理を再現！
 子供に人気のキャラ弁やキャラクッキーなども♪
 管理栄養士ならではの栄養解説なども満載！



アニメしTV —アニメし料理研究家—
 楽しく食について学べる、
 新しい映像料理研究家。誕生。



【セーラームーン変身!!】管理栄養士のジュビター...
 【ジブリ飯!!】管理栄養士が魔女の宅急便のニシンと...
 【白雪姫!?!】食パンでアップルパイ!?!の作り方



【鬼滅の刃】禰豆子(ねずこ)が本気で料理してみた
 【るろうに剣心】もち米なし!!簡単おはぎの作り方
 【※閲覧注意】進撃の女性の巨人がフライパンでバター...



【ドラえもん 実写化】絶品どら焼きの作り方!!
 【NARUTO実写化】術&料理の修行中だってばよ!!...
 《ルフィの大好物》骨付き肉の作り方



● 「ご注文はうさぎですか？」第3羽、第6羽
 番組公式サイトにて再現料理を提供



● 「たとえばラストダンジョン前の村の少年が序盤の街で暮らすような物語」
 Abema TV特別番組内にて、再現料理を提供



【TV】

- 2021/3/13 北海道テレビ「あぐり王国」 新生活を応援！お弁当作りに挑戦
 2021/4/4 TBS 「はやドキ！」 ジャニーズWESTが挑戦！
 お弁当クイズ監修
 2021/4/8 NHK北海道「ひるナマ！」 トークSP



【Web】 moviescoop! 「アニめし」の魅力を紹介！

- 2020/9 アントレスタイルマガジン 起業家から学ぶ「ステキな出会い」の引き寄せ方
 2020/7~ 毎月連載中 プロサッカー選手メディア「REIBOLA」スポーツ栄養レシピコラム&動画
 2019/2 ライオン誌webマガジン「食を通じた青少年育成と世代間交流に取り組む」
 2017/11 さっぽろまちづくり活動情報サポートサイト「まちさぼ」 ~「若者」と「食」をつなぐ~

【イベント・セミナー】

- 2019/12 食品科学教室講師 「勇輝道場クリスマス会」
 2019/8 Black Belt スポーツ栄養食育セミナー
 2018/11 ライオンズクラブ糖尿病予防啓発セミナー
 2018/7 札幌市立篠路西小学校 ネパールについての出前授業講師
 2018/1 国土交通省北海道開発局 「北海道価値創造パートナーシップ会議」パネリスト

【新聞】

- 2020/10 北海道新聞 未来人材2020
 2019/8 日本農業新聞「未来人材」取材掲載
 2018/11 コロッケアイデアコンテスト「ハスカップコロッケ」大賞受賞
 北海道テレビニュース出演、yahooニュース、北海道新聞、日本農業新聞掲載

【雑誌】

- 2021/4 幼児教育メディア FQ kids 子どものミライをつくる！朝ごはんのチカラ&レシピ
 2019/10 週刊新潮 ネパール料理研究家 「週刊新潮掲示板」

【冊子】

- 2021/4 象印ホットプレート「アイデアレシピ」掲載
 2017/2 コープさっぽろ 天使大学×明治チョコレート「天使のレシピ」
 2017/2 北海道大学COI「食と健康の達人」拠点 sapporo live
 「食べない世代が食べる世代へ変えていく」

【販売実績】

- 2020/3 東京駅にて販売 美薬膳スパイス弁当（監修・販売）
 2019/7 北海道イオン全店舗にて「ハスカップコロッケ」2万個販売
 ライオンズクラブ糖尿予防セミナーにて
 「ゆる〜く糖質オフ弁当（糖尿病予防）」（監修・販売）
 2019/7 Black Belt レセプションパーティー料理ケータリング



【TV出演】 2021/3/13



北海道テレビ「あぐり王国」
新生活を応援！時短！簡単！手作りお弁当作りに挑戦！



小さい子どもが朝ごはんを食べていない現状から、忙しい親御さんでもすぐにできる
朝食&お弁当に使える時短テクニックをご紹介します！朝の時間を効率化！



森結有花アナウンサー、森崎博之リーダーがお弁当作りに挑戦！
雪の下キャベツを使った揚げないメンチカツや、電子レンジで
作る卵焼きなど、驚きのテクニック満載です！

番組の見逃し配信 ▶

森崎リーダー
雪の下キャベツのメンチカツ弁当
レシピはこちら☆



森アナ
タラのみそチーズパン粉焼き弁当
レシピはこちら☆



【TV出演】 2021/4/8

NHK北海道「ひるナマ！」
トークSP!!
北海道で活躍する人物を紹介!



コロナ禍でイベント自粛が相次ぐ中、動画配信に力を入れ、「アニメし」など、ユニークな動画を上げていることが紹介された。

番組内では、**とういんくる星美さんが**、ママさん向けの「春のわくわくお弁当」を紹介!



【春キャベツのシューマイ弁当】

- ・春キャベツのシューマイ
- ・ジャーマンポテト
- ・かにかまぼこの卵焼き
- ・洋風温野菜

4品が同時に作れるミラクルテクニック☆



春キャベツのシューマイ弁当
詳細レシピはこちら☆
(NHKサイト)



春キャベツのシューマイ弁当
作り方動画はこちら☆
(とういんくる星美ときらりの
くつきんぐしょー)



きらきら星からやってきた！
頼りになる料理のおねえさん☆

とぅいんくる星美

Twinkle HOSHIMI

なまえ： とぅいんくる星美
あだ名： とぅいんくるさん
相棒： きらり
誕生日： 星暦 7ねん 7がつ 7にち
出身地： きらきら星
身長： 星のかけら777コぶん
趣味： みんなの えがお をみること☆
宇宙の観察
きらりと地球をパトロールすること
特技： みんなを えがお にすること☆



STORY

とぅいんくるさんが住む きらきら星はと～っても平和な星。

みんなが えがお で元気に暮らしています。

ある夜、魔法の望遠鏡で宇宙を観察していたら、青くてキレイな星、“地球”を発見！

しばらくの間地球を観察していたとぅいんくるさんは思いました。

「なんだかみんな元気がないなあ」

元気がないみんなを見て、いてもたってもいられない とぅいんくるさん。

元気になるには、★栄養満点の美味しいもの★ を食べるのがいちばん！

「地球のみんなを えがお 満点！栄養満点 にしにいこう！！」

決意した星美さんは、きらきら星 から 星に飛び乗って地球にやってきました。

がんばるあなたに“栄養をチャージ” するため、

今日も星美さんはどこかでお料理を作っています。

食と栄養の'ふしぎ'を
とういんくる星美さんときらりが解決！

おいしく学べる！新しいエンタメ誕生

おいしく学ぼう☆

くっきんぐしよー

色んな食材さん達をくっきんぐしよーの
ゲストに招いて「とういん！きゆるるん♪」
魔法の力でおいしいお料理に変身！

すると…食材さん達もおよろこび！
とういんくるさんの魔法のスティックに
えがおのかけらがが増えていくよ！



しいたけマンの登場

ぼくがもっているエルゴステロールは
日光に当たると、ビタミンDに変身！

ビタミンDはみんなのからだの調子を
整えたりからだを強くするよ！



牛乳の中へせんじゆう!!

なんで固まるのかな？

食科学
食育

あたためた牛乳と酢で
カッテージチーズを作ってみよう！
でもなんで固まるのかな？
牛乳の中へ潜入して確かめてみよう！
水溶液の性質からわかりやすく説明するよ！

食科学クイズ

手作り
マヨネーズ

楽しく学ぼう

☆YouTubeで食育動画配信中☆

小さなお友だちから大きなお友だちまで、
おいしく学べるお料理動画を配信中☆

何でも知りたがりなきらりに、とういんくる星美さんが教えてあげる！

簡単でおいしいレシピもいっぺい！みんなも作って、栄養をチャージしてね☆



地球のおともだちも
出演するよ！



とういんくる星美さんときらりの



くつきんぐしよー

●太陽の光を浴びてビタミンD産生だ！



しいたけの肉詰めハンバーグ

ぼくがもっているエルゴステロールは日光に当たると、ビタミンDに変身！

ビタミンDはみんなのからだの調子を整えたり、からだを強くするよ！

ぼくのことが大好きになっちゃうしいたけのハンバーグの作り方を教えちゃうよ！



しいたけマン

●野菜から繊維をとりだしてみよう！



白菜でしおりを作ってみよう！

野菜から繊維をとりだして紙やしおりを作ってみよう！

野菜も植物なので植物繊維が入っているよ！ちょっとしたプレゼントにもきっと喜んでもらえるよ！自分だけのオリジナルしおり作ってみてね！

●発酵の秘密について学んでみよう！



味噌とヨーグルトの発酵パワーで簡単お漬物を作ってみよう！

みんなの身の回りの微生物について楽しいクイズ形式でわかりやすくお伝えするよ！

みんなに良い効果をもたらしてくれる「発酵すること」そして「くさること」とのちがいについて学んでみよう！

●なんで水と油は混ざらないのかな？



材料3つ！マヨネーズを作ってみよう

じ・つ・は ぼくがキューピッド役になることで混ざりにくい水と油を仲良しにさせることができるんだ！

楽しいクイズ形式で、乳化の原理や添加物についてわかりやすく伝えるよ！

卵に含まれるレシチンさん



食と栄養の'ふしぎ'を
とういんくる星美さんときらりが解決！

☆YouTubeで動画配信中☆

小さなお友だちから大きなお友だちまで、おいしく学べるお料理動画を配信中☆
簡単でおいしいレシピもい〜っぱい！みんなも作って、栄養をチャージしてね☆



管理栄養士 坂本 星美監修

