

料理研究家

宮前 真樹

Maki Miyamae



国際食学協会親善大使・名誉理事

- 生年月日 : 1973年1月16日
- 出身地 : 新潟県十日町生まれ・東京育ち
- 身長 : 160cm

■ ブログ

「Foodys Note」
<http://ameblo.jp/makibotchi0116/>

■ SNS

Instagram @miyamaemaki
Twitter @makimakibon116

本人コメント

美養＝美容！美味しく楽しくヘルシーなお料理で心とカラダを幸せに。

【資格】

ファスティングアドバイザー
ベジタブル&フルーツマイスター
スーパーフードマイスター
食育インストラクター
野菜ソムリエジュニア

犬の管理栄養士
ペット食育士1級
アニマルアロマアドバイザー

【略歴】

1989年アイドルグループCoCoの一員としてデビュー 不規則な生活と食事が続き、体重の増減や肌荒れに悩まされる。23歳で「断食」を体験したことで、「食べたものが体を作る」を実感し、「食」についての意識が変わる。その後「食」を本格的に学ぶため30歳で芸能界を引退。

フランスの名門料理学校ル・コルドンブルーで学び、同時に食に関する資格を多数取得。卒業後はフレンチレストラン厨房研修などを経て、2010年に青山と蒲田にエムナチュールをオープン。2017年代官山サラダ・2018年ビューティーオイルキッチンをプロデュース その他、デパ地下催事やワークショップなどを開催。現在は自らの経験をもとに「体に優しい食事」を提案しながら「犬の食事」にも力を入れている。

【著書】

☆2016.7サラダのくすり箱 2016.7 (ワニブックス)

【テレビ】

フジテレビ「ポップUP! 2022/5/10

テレビ東京「レベチな人、見つけた」2021/10/26

AT-X『アニメ女子おうちカフェ部』2018/11/10,24

TBS『ミルリッチ』2018/1/6

CX『ギリギリ昔話』2017/12/26

テレビ神奈川「猫のひたいほどワイド」スムーズコーナー 2016年8月～

日本テレビ『Oha!4 News Live』

『宮前真樹 美活レシピ』コーナーレギュラー出演2012年1月～



他多数

【ラジオ】

CROSS FM DHC Lifestyle Council ファスティングについて

TOKYO FM DAIGOのOHAYO-WISH!! 旬の野菜

他多数

【雑誌】

vegy、FLASH、日経ヘルス、からだにいいこと、クロワッサン、他多数

【WEB】

美ビッドスマイル

BCL トリュフレシピ掲載

オレンジページnet「ごはんフォト日記」 その他多数

【イベント】

「野菜ソムリエ宮前真樹トークショー ～シンプルライフのススメ～」 2019.9/16

「商業高校フードグランプリ」KITTE丸の内にて 2018.9/29

「ハコイリムスメライブ」新宿KENTO'Sにて 2018.3/11

「商業高校フードグランプリ」パシフィコ横浜にて 2017.8/26

「宮前流美活と食育のススメ」トークショーゲスト
グランフロント大阪内パナソニックセンターにて

2014.6/8・14

他多数

【広告】

世田谷自然食品 野菜ジュース

【商品開発】

青汁蒸しぱん スイーツブランド「キマエマヤミ」 ～2008.12月

「女性の為のヘルシー弁当」大丸神戸限定販売 2009.7月

PAUL×宮前真樹「豆乳クリームパン」コラボ 2009.7月

藍藻農法による福島県伊達群にてコシヒカリを栽培 2009.11月

KTV「リアルクローズ」コラボ企画惣菜ショップ監修2009.10月

「Oisix～春のトマトまつり～」トマトカレンダー・レシピ監修 2010.3月

「チェントンツェCentonzeエクストラオリーブオイルヘアクレンジング」監修 2017.8月

クラウドブレッド

「体に優しい食事」として、クラウドブレッドに着目。
ロールケーキを中心に、クラウドブレッドの食事・おやつを考案。
クラウドブレッドロールケーキの料理教室を開催。



クラウドブレッドとは

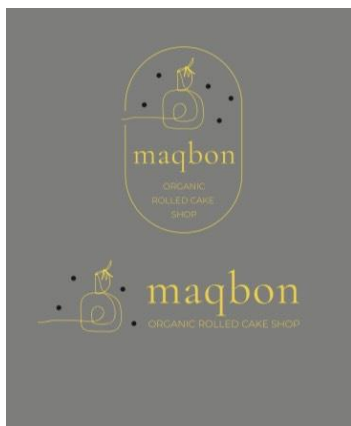
クラウド（雲）のような形をしたグルテンフリーのブレッド。
基本の材料は卵、きび砂糖、クリームチーズ、ベーキングパウダーの4つだけ。
クセがなくどんな具材ともなじむので、食事代わりに、スイーツ代わりにとい
ろんな楽しみ方ができるのも魅力。

糖質オフダイエットに最適。

海外でも人気で（Instagram #cloudbread 4.3万件）

日本では2016年ごろから話題に。

クラウドブレッドロールケーキのブランドオープン！



maq bon 【マキュボン】

低糖質でカロリー控えめなギルトフリーロールを発売。
2021年6月6日ロールケーキの日

にオープン。渋谷西部の偏愛食堂や、催事などで販売。

通販でも販売予定！

犬ごはん

ワイマラナーロングヘアドの女の子、『エルマー』と暮らす。



犬の管理栄養士の資格を持ち、
犬の手作りごはん、犬のケーキなどを作っている。
Instagram「#エルマーごはん」で写真を投稿中





MAKI MIYAMAE

