

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 フォロワー1,496名

Twitter @makimakibon116 フォロワー3,428名

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】

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」スムージーコーナー 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】

veggly、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

【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

