

管理栄養士/SDGs料理研究家



坂本 星美

HOSHIMI SAKAMOTO

食育コミュニティNPO法人Efy（エフィ）代表理事
全国都市緑化フェア北海道PR大使（北海道知事任命）
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1万名

Twitter @ hoshimi_cook フォロワー2000名



料理のおねえさん

チャンネル登録者：980人



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。



坂本星美とSDGs

世界が直面している環境や貧困などさまざまな問題を解決するためにSDGsの達成が大切です。飢餓、健康・福祉、食材の調達、生産過程、ロス、食文化などを含めて考えると、**17の目標すべてが「食」と関連している**といえ、食育を充実させることで、ほとんどの目標は解決することができます。

坂本星美は大学在学中よりネパールでの支援活動を始め、日本国内でも子供達に食の大切さを教えてきた。SDGsは、子どもの権利と強く関連しており、この目標を達成することは、子どもに関連する様々な課題を解決することにもつながる。

管理栄養士・料理研究家として「食」に関わる身として、日本から・世界から活動を広めたい。

坂本の強みは**“子供に近い立ち位置で情報を伝えられること”**



ネパール



6年前からネパールで医療支援活動をはじめた。

ネパールに「Shine-星美-International」スクールを設立し、学長に就任。

ネパールの深刻な環境で暮らす子供達・現地の人々に食の支援を行う。

具体的な活動内容

- ・こども達へ栄養・料理教室・配食活動
 - ・学生への学習指導（言語授業、技術指導）
 - ・学校栄養士や職員への栄養指導
 - ・ライフライン技術の指導（電気・水）
- 現在も技術者の育成活動も行う。



日本

こどもの非認知能力を高める食育コミュニティNPO法人を設立。地産地消を心がけ、食を通じて地域の課題を解決するために活動を開始する。日本ではネパールでの活動やSDGsに関する講演会を小学生や高校生に行う。ネパールのスパイスを使用したカレー弁当を開発・販売しネパールへ寄付する。**生産者**と取り組み、子供たちを招いて農業体験や地産地消の料理教室を開催している。SDGsの目標12である**「つくる責任、つかう責任」**「**出荷規格、規格外野菜、フードロス**」について授業を行う。



ラムチェ村小学校開校



今後の活動について



(例)

- ・企業と一緒にネパールで新たに学校を開講。
- ・ネパールの村の生産物で共同開発をしフェアトレードとして

日本で販売し、収益をネパールに、持続可能なサステナブルな仕組みを作っていきたい
(日本の店頭にはSDGsコーナー)

毎月ネパールからネパール通信が届きます
→店内で配布、消費者も海外の状況を知り
応援できるようにフェアトレード商品を購入することで、
ネパールの支援にもつながるサステナブルなつながり

店内のSDGsコーナー
ネパールの村の製品や
ネパールのこどもの様子が
感じられる作り



SDGs料理教室を開催。幼児～高校生まで幅広く対応。幼児にはとっくいんくる星美が最適こども達と商品開発、ベルク様契約農家さんなどと一緒にSDGsに関する授業を開催。

【TV】

2022/4～ テレビ朝日「満たされメシ」レシピ開発
全9回



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～

【ラジオ】

2021/8/12 TBSラジオ「金曜ボイスログ」食育について

【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 コロケアイデアコンテスト「ハスカップコロケ」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！



小さいこ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☆



【企業コラボ】 スーパーマーケット 「ベルク」



★ベルクマスコットキャラクター ベルクック役

★エンディングテーマソング 「just your life」

スーパーマーケット **ベルク** 店頭で放送中の食育コンテンツ

「**おしえて★とういんくるさん**」

動画の企画・撮影・編集を一貫して担当し、
管理栄養士として監修も行う。



ベルクマスコットキャラクター
坂本演じるベルクック（左）

Youtubeでも同時公開！

★ベルクプロテイン企画

ベルクのPB「くらしにベルク」製品を使用した料理動画を公開！

