

ヘルシー料理研究家
読者モデル・食レポーター

庄司 文絵

SYOJI FUMIE

- ◆ 栄養士・フードスペシャリスト
- ◆ 「ABCクッキングスタジオ」講師
- ◆ 雑誌「Body+(ボディプラス)」主宰
「ヘルシーフード部」部長・「食べ歩き部」部長
- ◆ 女性誌で読者モデル・食のレポーターとして活躍中



【マンナンヒカリや塩麴など ヘルシーフードを研究】

雑誌「Body+(ボディプラス)」では、ヘルシーフード部の部長として活躍し、マンナンヒカリや塩麴など、注目の健康・低カロリー食品を使用したレシピを開発し、キッチンスタジオで試作・試食する女子会を主催しています。



- 「マンナン入りサラダちらし寿司」
- ◆ マンナンヒカリでカロリーダウン
 - ◆ 発酵食品である酢が摂れ、代謝アップにも！
 - ◆ 生野菜の酵素が摂れる
 - ◆ 彩り鮮やかでおもてなしにも！



- 「塩麴&糀ジャムの豆腐レアチーズケーキ」
- ◆ 塩麴&糀ジャムで酵素がたっぷり摂れるヘルシースイーツ
 - ◆ オープンで焼かないので、酵素が生きたまま！作るのも簡単
 - ◆ クルミも美容に欠かせない食材

東京出身、在住の栄養士。

東京家政学院短期大学 家政科食物栄養専攻を卒業後、美容系の企業勤務を経て、ABCクッキングスタジオ講師。

低カロリー食品や発酵食品を使用したヘルシー料理のレシピ開発や栄養面でのアドバイス行い、雑誌「Hanako」「らーらぱど」「Body+」などに出演。連載も持つ。

また、恋愛・美容・ダイエット・美味しくキレイになれる商品やレストラン等に興味を持ち、新商品発表会やモニター・各種女子会などに参加する活発女子。

ヘルシー料理研究家として、常に新しいヘルシーフードに誰よりも早く挑戦している。「彼氏に作るモテ料理」として可愛い盛りつけにもこだわる。

【読者モデルとして、最新情報に体当たり取材！】

料理以外でも、雑誌「Body+(ボディプラス)」で「食べ歩き部」部長を務め、ヘルシーなレストランを巡るウォーキングをしたり、雑誌「anan(アンアン)」では、「恋愛座談会」に参加したりと、様々な女性誌で読者モデルを務め、美容、健康、恋愛など、女子的なジャンルの新商品発表会やモニター・女子会に積極的に参加。イマドキの20代の恋する女子代表として、何ごとにも体当たりで体験・チャレンジを行っています。

【ベリーダンスや水泳、ダイエットが趣味】

カラダを動かす事も大好きな庄司さん。ベリーダンスや水泳を行い、楽しく運動を取り入れています。また、「ダイエット」は永遠のテーマ！常に最新ダイエット情報にアンテナを張り、チャレンジしています。



【WORKS】

・塩麴や発酵食品(納豆やヨーグルト)など、手軽な食材で簡単にできるヘルシー料理
・食・恋愛・美容関係のレポーターやモニター etc.

取材のお問い合わせは、文化人プロダクション 久保まで TEL:03-5414-2831