

スーパーフードならおまかせ！  
健康的な食生活を提案する料理研究家

**いとう ゆき**

Itoh Yuki



東京都出身。米国テンプル大学卒。  
卒業後は東南アジアに暮らし、海外生活を通じて世界のベジタリアン料理と思想に触れる。帰国後、大手百貨店に勤務するが、昇進と同時に体調を崩し、入院。この時に独学で自然食や漢方など代替療法を学び、それを取り入れて体質改善に成功。のちに調理師免許を取得し、国内外でマクロビオティックやリビングフードなど自然食を専門に勉強。その後、「一般社団法人日本スーパーフード協会」や「日本リビングフード協会」を設立。セミナーや料理教室を通じ、スーパーフードを中心とした健康的な食生活とライフスタイルの提案活動に努める。酵素栄養学をわかりやすく解説したセミナーや家庭でも簡単につくれる酵素食の料理教室に定評あり。現在はニューヨークと日本と行き来しながら、米国の最新の健康法や食のトレンドに関する情報を協会や、執筆活動、ブログを通して発信している。

### 【WORKS】

☆スーパーフード、スムージーなど健康食に関する執筆・講演など

☆スーパーフード商品に関する監修やレシピ開発、講座開催など

取材・お仕事のご依頼は、ホワイトナイト（株）久保まで TEL：03-5414-2831

- ◆一般社団法人日本スーパーフード協会 代表理事
- ◆料理研究家 ◆トップ・スーパーフードマイスター
- ◆東京家政大学大学院人間生活総合学部健康栄養科 研究員
- ◆最新の健康法&食を提案
- ◆執筆・講演からアメリカの現地レポートまで幅広く活躍

### 【スーパーフードはライフスタイル】

ミランダ・カーやマドンナなど、美容情報に通じるハリウッドセレブから話題となり、いまや国内外で注目される、スーパーフード。

その人気は食べ物だけに留まらず、昨今はスーパーフードを使ったボディ&トイレットリー用品、化粧品、サプリメントなどが続々と登場。体の内と外からスーパーフードを取り入れるライフスタイルが広がりをみせています。

いとうさんは、単なる自然食・健康食としてのスーパーフードではなく、食・美容・運動といった複合的な角度から自然のパワーを取り入れて自分を総合的に高めていく、「ライフスタイルとしてのスーパーフード」を提唱しています。

### 【スーパーフードとは？】

スーパーフードの始まりは、1980年代頃のアメリカやカナダで、食事療法を研究する医師や専門家の中で、有効成分を突出して多く含む食品を指しました。「スーパーフード」とは、はっきりと特定の食品を定義したものではなく「一般の食品よりビタミン、ミネラル、クロロフィル、アミノ酸といった必須栄養素や健康成分を多く含む、おもに植物由来の食品」とされています。

日本スーパーフード協会では主に以下を定義としています。

#### <スーパーフードとは>

- ・栄養バランスに優れ、一般的な食品より栄養価が高い食品であること。
- あるいは、ある一部の栄養・健康成分が突出して多く含まれる食品であること。
- ・一般的な食品とサプリメントの中間にくなるような存在で、料理の食材としての用途と健康食品としての用途をあわせもつ。

#### 【プライマリースーパーフード10】

- ・スピルリナ ・アサイー ・カカオ ・ココナッツ ・ビーポーレン
- ・プロックリースーパースプラウト ・チアシード ・アロエベラ
- ・クコの実（ゴジベリー） ・麻の実油（ヘンプ油）

### 【全米で大反響！】

#### スーパーフード便利帳

44種類ものスーパーフードの解説と、36ものレシピを掲載。二見書房刊。スーパーフードの辞書のような一冊。

#### 【日本スーパーフード協会】

いとうさんが代表理事を務めるこの協会では、スーパーフードの定義やレシピ等をホームページで紹介。また、スーパーフードの魅力を深く理解し、活用法の提案等を学ぶ「スーパーフードマイスター」の認定資格発行も行っています。

ミランダ・カー、グウィネス・パルトロウ、マドンナも実践！

#### 全米で大反響！スーパーフード便利帳

スピルリナ、アサイー、カカオ、キヌア、チアシード……食べながら自然にやせる、きれいになる！パワーが出てくる！今話題のスーパーフード

