

コスメ、美容・健康法に精通している美容家・美容ライター

**鈴木 絢子**

SUZUKI AYAKO

- ◆美容家・美容ライター・モデル
- ◆さつまいも親善協会 会長
- ◆「朝さつまいもダイエット」著者
- ◆日本スーパーフード協会アドバイザー
- 薬事法管理者・コスメ管理者（LLP薬事法有識者会議認定）
- サプリメントアドバイザー（米国ISNF認定）



**【外見だけでなく『内側美容の底上げ』が『美容』に必須！】**

化粧品やサプリメント、エステ代など・・・女性は生涯のうち、美容に最低1,000万円はかけると言われています。しかし、誰もが膨大な時間とお金をかけられない・・・そこで鈴木さんが提唱するのが「内側美容法」です。

**【内側美容法】**

- ★日々の食事から栄養素を摂取
  - ・スーパーフード
  - ・発酵食品
  - ・腸内環境を整える菌
  - ・アンチエイジング食材
  - ・良質なオイル などを推奨
- ★サプリメントを活用

**【おいしい&カンタン！朝さつまいもダイエット】**

さつまいもには、ダイエットに良い成分がたっぷり。ポッコリおなかを解消する食物繊維や、便通を促進するさつまいも特有の「ヤラピン」という成分など、注目のダイエット成分&美容・健康に良い成分がぎっしり。

**さつまいものダイエットに適した成分**

- ①さつまいもにしかない成分「ヤラピン」
- ②脳の疲労回復「ビタミンB1」
- ③ダイエット応援成分「ビタミンB2」
- ④美肌成分がリンゴの7倍「ビタミンC」
- ⑤ホルモンバランスを整える「ビタミンE」
- ⑥便秘解消「食物繊維」
- ⑦むくみや老廃物を遠ざける「カリウム」

しかも、腹持ちするので、リバウンドしない！鈴木さん自身、さつまいもを食べてから体重8kg減！その後も、リバウンドすることなくベスト体重をキープし続け、そのノウハウが書籍化されました。



SBクリエイティブ刊

◀ご当地キャラクターとコラボしたさつまいも商品を開発

**【さつまいも商品をプロデュース！！】**

自宅の屋上でさつまいも栽培を行うほど、“愛芋家”の鈴木さん。さつまいも関連のお菓子や化粧品、文房具まで揃えています。また、「さつまいも親善協会」では、様々なさつまいも商品を開発。2014年5月には、ご当地キャラクターとコラボした「ふなっしースイートポテト梨味」をコンビニエンスストアで販売。さつまいもに練り込んだ梨の美味しさが人気で、話題になりました。

静岡県出身、東京在住。学生時代より美容・ダイエットの研究に勤しみ、モデル、美容ライターなどを経験。北京大学に短期語学留学し、中国上海テレビのリポーター、中国雑誌の企画・ライターとしても活動する。関東学院大学を卒業後、大手美容外科・化粧品会社の広報PR担当を経て、ネット広告代理店で薬事法・ライターの専門の部署を設立。美容・健康食品関連のコンサルティングで携わった企業は500社を超す。現在は日本・中国・韓国を中心に、化粧品・健康食品のプロデュース、美容記事執筆、ダイエット指導、広告・テレビ出演など幅広く活躍。またインナービューティーの専門家として、食べて綺麗になる美容食を指導するほか、さつまいもの魅力を普及する「さつまいも親善協会」会長も務める。

**【WORKS】**

・日本や海外の美容法とコスメ、美容食、サプリメント全般、旬のメイクテクニック、化粧品の配合成分と効果、パッケージの表記の見方、薬事法、朝さつまいもダイエット等に関する執筆・講演・モデル etc. 取材・仕事のご依頼は、ホワイトナイト(株)文化人プロダクション部 久保 TEL 03-5414-2831