



野菜ソムリエ上級プロ、アスリートフードマイスター1級、受験フードマイスター、ライフオーガナイザー1級、看護師その他の資格をコラボして、個人事業主『ベジふるらぼ代表』として、セミナーの開催。学校・企業等への後援会の開催。料理教室、メディア出演などで活動中。現在はオーソモレキュラ-ONPとして、クリニックでメディカルフードアドバイザーとして、栄養サポート活動も行っている。



<https://www.vegeful-labo.jp/>



<https://www.facebook.com/michiko.takahashi.54379>



<http://ameblo.jp/green-apple-friend/>



<https://instagram.com/ojukenlabo>

Q A 受講のきっかけは？

3人年子男子の受験をサポートするためこの資格を取得しました。受験時に親ができることは、脳とカラダに良い美味しいご飯を作ること！と考えるご飯を作っていましたが、いざ受験生のためになるご飯ってなに？と考えるとまったくわからなかったので受験生の食について学びたいと思ったから。

Q A 講座で学んで役立ったことは？

『受験フードマイスター』の資格取得してからは何を食べたら体調が良くなり、風邪を引きにくく、モチベーションが上がるのか？集中力アップするのか？を学び、3食のバリエーションから塾弁、そして何より試験当日のパフォーマンスアップするお弁当を作り食で受験を応援してきました。お陰様で今は3人とも無事に理系大学卒業！現在はこの経験から受験生と受験生の親に『zoomセミナー』や『学校関係の講演会』を開催。中学3年生男子を持つお母様に『個人コンサル』をし、今年3月には有名高校へ入学が決まりました。この資格を取得し、たくさんの方に喜んでいただいています。

Q A 今後の目標は？

学校関係のセミナー開催や個人コンサルで受験フードマイスターとしてお役に立ちたい。

😊 資格を検討中のみなさまへのメッセージ

学ぶことで、なにが必要な栄養素なのかが理解でき、意識して献立が作れるようになります。脳とカラダを整える栄養を理解し実践してご家族が幸せになれる食のサポートに役に立つ資格です。



料理研究家・野菜ソムリエpro

日本野菜ソムリエ協会認定料理教室「Kayo's Vegetable Laboratory」主宰
野菜をたっぷり使った簡単ひと手間で気軽に作れるすこやかおうちごはんを提案。
自宅での料理・パン教室を中心に、企業レシピ開発、書籍へのレシピ提供をはじめ、
食育活動など幅広く活動。



<https://vegelabo.com/>



<https://www.facebook.com/kogayo.vege>



https://instagram.com/kayoko_abe

Q A 受講のきっかけは？

長男が中学受験をするにあたって、何か子供のためになることができればと思い受講しました。

Q A 講座で学んで役立ったことは？

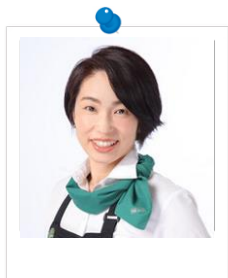
これまでは、野菜中心でバランスのとれた食事を作ることはしていましたが、
脳の活動にはそのほかにも大切な栄養素があったり、
またその栄養素だけではなくそれが有効に働くためには必要な栄養素が
あることがわかり、より具体的に考えることができるようになりました。

Q A 今後の目標は？

子供もこれからまた大学受験など控えているのでサポートしてあげること。
また、自分の経験をもとに受験フードを広める活動や、
講座もおこなっていくつもりです。

😊 資格を検討中のみなさまへのメッセージ

子供が成長するにあたって、だんだんできることは限られてきますが、
受験は、体調面、環境作りと様々なサポートをしてあげられる良い機会です。
なんとなくではなく、受験フードをしっかり学ぶことで私は意味のあるサポートをして
あげられるようになったと思います。
また、受験生でなくてもお子さんの成長に知っておくととてもよい知識も
たくさんあります！私ももっと早く知っておきたかったことがたくさんありました。
ぜひご検討いただければと思います。



受験フードマイスター、野菜ソムリエプロ、冷凍生活アドバイザー、調理師。



<https://www.facebook.com/yoko.ito.90663>



<https://www.instagram.com/happy.sun.smile>

Q A 受講のきっかけは？

長男の大学受験と次男の高校受験のダブル受験がきっかけです。とりわけ大学受験に関しては、分からない事が多く不安が大きかったので、親に出来ることを考えた時に体調管理だけは、万全に準備出来るように受講を決めました。

Q A 講座で学んで役立ったことは？

講座での学びで特に役にたった事は、シーン別の悩みに合わせた食材を教わる事が出来た事です。また学んだ栄養バランスの大切さを改めて考えてメニューを組み立てる事を意識するようになりました。

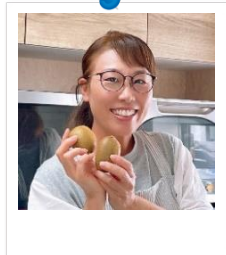
お陰で二人とも体調を崩す事なく受験時期を乗り切りました！
息子たちと一緒に机に向かう事が出来て同じ気持ちを味わえました。

Q A 今後の目標は？

学んだ知識と受験生の母としての経験を多くの受験生や受験生を見守る方にお届けしたい。セミナーや動画などでお伝えし、悩んでいる方が少しでも心が軽くなるお手伝いが出来たらと思っています。

😊 資格を検討中のみなさまへのメッセージ

受験で結果を出すのは、本人の努力でしかないのかもしれませんが、しかし、本当に大切なのは結果ではなくプロセスだと思います。同じ目標に向かって一緒に歩み受験日当日に体調万全で挑めるように皆さんがぜひ良い伴走者になることを願っています。



野菜ソムリエプロ、アスリートフードマイスター2級も取得し、自宅で旬野菜の簡単料理教室、天然酵母パン教室を主宰。
ジュニアアスリートから大学生アスリートの栄養サポートを得意としています。
受験と重なる年齢なので受験フードマイスターで学んだ知識も大いに活用中。

 <https://www.facebook.com/masayo.nishikawa.73>

 <https://www.instagram.com/asushokulabo>  <https://www.instagram.com/paindefamille>

受講のきっかけは？

大学受験の息子のサポートになればと思い受講しました。

講座で学んで役立ったことは？

コンディショニングの脳の役割、神経伝達物質の学びがとても興味深く、
様々な栄養素の捉え方がとても役立ちました。

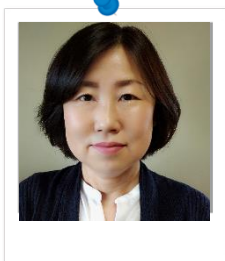
今後の目標は？

今年、中学3年生になる娘の高校受験に役立てたいと思います。
地域の子供達や保護者の皆様に、食事からの影響力をお伝えして
いければと考えております。

資格を検討中のみなさまへのメッセージ

脳の発育は乳幼児期から始まっているので、子育てを始める新米ママにも
オススメです！勿論、受験に奮闘する子供を持つ保護者の皆様には、
健全的なサポート力を身につけて、子供と一丸となって受験に向かう準備が
できる幸せを感じていただける資格と思います！

食べることは一生続きます、多くの栄養学を学べる講座がありますが、
今一度食の基本を端的に学べる内容で、必要な時に必要なページを見返す
手軽さも私は気に入っています。



受験フードマイスター×野菜ソムリエプロ
大学受験予備校勤務
仕事内容：主に受付・事務、模試運営、生徒対応など。
また野菜ソムリエとしては、レシピ開発、イベント・セミナー講師などを行う。

Q A 受講のきっかけは？

予備校の保護者会で、受験生に向けて食の話をしていました。野菜を中心とした話だけではもの足ら無さを感じていた時、受験フードマイスターという資格があることを知り「これだ！」と受講を決めました。

Q A 講座で学んで役立ったことは？

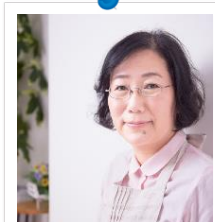
受験当日までに、長期的・短期的な視点から体調をどう仕上げていくかというコンディショニングの組み立て方や、脳が円滑に働くために必要な栄養素の取り入れ方などを学び、具体的な課題（風邪予防など）に添ったレシピが作れたことは、保護者向けの資料作りの骨組みとなりました。

Q A 今後の目標は？

さまざまな不調や課題を抱える受験生に対して、この講座で学んだノウハウを盛り込んだレシピや資料を提示し、少しでも不安を取り除いていただきたいです。そして一人でも多くの受験生がベストコンディションで受験当日を迎え、志望校の合格を勝ち取るお手伝いができれば幸いです。

😊 資格を検討中のみなさまへのメッセージ

私も経験がありますが、受験生の親というのは不安なものです。受験フードを学ぶことで、体調管理には何が必要かということが明確になり、毎日の食事作りに実践していくことで不安も取り除かれていくと思います。親もできることを精一杯やって、受験当日、後悔の無いよう万全の体調で送り出してあげてください。ご自身やご家族の食生活を見直す良い機会にもなりますよ！



受験フードマイスター受講番号1番を持つ、二児の母。野菜ソムリエプロでもあり、料理教室や小中学校での食育出前講座にも登壇。娘たちが中学から続く毎日のお弁当で、心と体の健康を支えています。



<https://amagurikitchen.amebaownd.com/>



<https://www.facebook.com/kuri.kuri.mamimo/>



<https://www.instagram.com/amagurikitchen/>

Q A 受講のきっかけは？

長女の高校入試のタイミングで、受験フードマイスターという資格が創設されました。我が家で初めての「受験」で、普段から食で家族を支えることをしていたので、感覚ではなく系統だった学びとして、自分の中に吸収し、役立てたいと思いました。

Q A 講座で学んで役立ったことは？

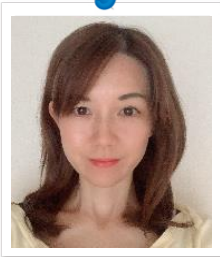
赤ちゃんの頃からの、脳の育ちを学ぶところがあり、受験直前の食だけでなく、長い目で「育脳」していく大切さを知りました。また、脳を育てるためだけでなく、コンディション別など、それぞれに合わせて食材や調理法、食事をするタイミングなど、エビデンスに基づいて学べたのは本当に役に立ちました。

Q A 今後の目標は？

自分の経験から得たもの「行ける進路に進むのではなく、行きたい進路に進めるような心と体を作ること、食でサポートする」を、これから受験を迎える全ての方に伝えていけたらと思います。

😊 資格を検討中のみなさまへのメッセージ

受験生が家族にいらっしゃる方は、勉強しなさいと言うと、空気が悪くなる経験をされたことがあると思います。親心で出た言葉でも、子どもを傷つける事もあります。また受験がゴールではなく、その先の学びにも、健やかな脳と身体は必要です。普段から、少しでも受験フードの考えを取り入れ、食で支えていくことで、心身共に健やかに受験の日を迎えることが出来ます。この資格での学びが、みなさまの「お子様を応援したい」という気持ちをプラスに変えていけると信じています。



大学生の娘と高校3年の大学受験を目指す娘の母。
アスリートフードマイスター&メンタルフードマイスターとして個別にアドバイス、
食情報サイトにてレシピを公開している。



<https://www.facebook.com/machi.sakaki>



https://www.instagram.com/machi_yumattchirin

Q A 受講のきっかけは？

長女が大学受験になる年に、食事のできる限りのサポートをしようと考えていたところ、タイミングよく受験フードマイスターの資格を知り即座に受講を決めました。

Q A 講座で学んで役立ったことは？

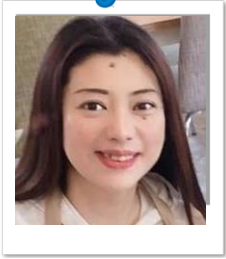
娘の体調に合わせたメニューを工夫して作ることができるようになりました。おかげで、受験当日まで体調を壊さず、落ち着いた気持ちで本番を迎えることができました。

Q A 今後の目標は？

受験生の子どもさんを持つ親御さん、また教育関係者の方に、食事は勉強のパフォーマンスを上げるのに大切な1つであるということを伝えていき、日々の食事に、少し工夫するだけで受験生のパフォーマンスが上がるメニューをSNSや料理教室、セミナーなどの場で紹介していきたいです。

😊 資格を検討中のみなさまへのメッセージ

受験生にとって、食事は体力をつけるだけでなく、ホッと一息つけるような気持ちの安らぎを得るのにもとても大切な事だと思います。体力的、精神的の両方が安定すると本番に最高のパフォーマンスを発揮することができると思いますので、ぜひ身近にいらっしゃる大切な受験生のために受験フードを学んでみませんか？



受験フードマイスター・アスリートフードマイスター・冷凍生活アドバイザー
ボディケアマネジメント・アクティブスリープ指導士 など子どものサポートの為に資格を取得。
2020年に『食育Cafeアスカツ』をオープン。
Cafeとしての飲食だけではなく、講座・料理教室などを開いて子どもさんを
サポートされているママ達を応援中。



<https://www.asukatsu.net/>



<https://www.facebook.com/profile.php?id=100041175137324>



https://www.instagram.com/kaeru_asukatsu/



<https://ameblo.jp/egaonina-re-2020/>

Q&A 受講のきっかけは？

息子が中学生になって初めての中間テストの時のこと。
前日まで、がんばって勉強していたのにテスト当日に体調を崩してしまいました。
3年後にある高校入試の時には体調を崩す事がなく、自分の力を
出し切れる様に食事サポートしてあげたいと思い受講しました。

Q&A 講座で学んで役立ったことは？

栄養学について深く勉強出来た事と年齢別の身体の発育・発達についても
知ることが出来たので息子の入試の為だけではなく、下の子の習い事の
試験の時にも体調を気を付けてあげられるようになったのが良かったです。

Q&A 今後の目標は？

1つ目の目標は、息子が受験生なので高校入試の時と同じ様に試験当日に
自分の力を出し切れるよう食事サポートをしていきたいと思っています。
2つ目の目標は、同じ様にお子さま(受験生)を食事サポートしたい！と思わ
れてるママ達に冷凍生活アドバイザー・受験フードマイスターの両面から(食事の
事で)ママ達のストレスが少しでも軽くなって貰える様な講座や簡単なお料理教
室を開催していきたいと思っています。

😊 資格を検討中のみなさまへのメッセージ

食事は受験の為だけではなく毎日の身体作りにも、とても大切なものですよね。
大切な日に大切な人が自分の力を出し切る為には食事でのサポートが凄く大き
きな力になると思います。これを食べたら合格出来る！これを食べたら成績が上
がる！そんな魔法の様な食事は無いけれど、子どもさんとママと一緒にがんばる
『今』は大切な時間になると思います。今年は私も受験生の母です。
勉強をがんばる子ども達をバランスの良い食事と一緒に応援しましょう！