



Fumie Nakajima / 中島美美枝 料理家

www.fumienakajima.com

北海道で生まれ育つ。舞台芸術の世界を夢見て渡米。大学卒業後、NY、東京の外資系メディア会社に勤務。体の不調をきっかけに、やまと薬膳オオニシ恭子師に食養を学び、その後、独立。食養生の知恵・知識をベースに、マクロビ、薬膳、栄養学、和食文化、歴史など様々な視点から現代社会にあった食のあり方を提案している。Voicy「オトナの食育ラジオ」パーソナリティ。

ナチュロパシク・デトックスアドバイザー、和食文化継承リーダー。

著書に「からだを整う菜食べんとう」「一汁一菜からはじめる 野菜でととのうヴィーガンレシピ」



■ 書籍

- 「からだを整う菜食べんとう」 (主婦と生活社)
- 「一汁一菜からはじめる 野菜でととのうヴィーガンレシピ」 (山と溪谷社)

■ TV・ラジオ

TBSラジオ「ジェーン・スー生活は踊る」

■ 新聞・雑誌

- 「天然生活 2023年4月」 特集：春のデトックス (扶桑社)
- 「InRed 2020 May」 ベッキーのありのままの日常 (宝島社)
- 「美ST 2020年7・8月合併号」 日本が誇る【最先端・時短美容食】 (光文社)
- 「kiitos.キイトスVol.16」 食べることは、生きること (三栄)
- 「My Age マイエイジ 2020冬号 Vol.22」 毎日YOJO (集英社)
- 「dinos METHOD 2020秋冬号」 / レシピ監修
- 「dinos METHOD 2019秋冬号」 レシピ監修
- 「onkul 2019秋冬号」 なんだかんだいっても味噌汁。(三栄)
- 「What I'm doing - 私がしていること73こ」 (梨花著) 掲載
- 「Plant-based Tokyo 東京ベジ帖」 (中村桃子著) 掲載
- 「Japan Times January 25th 2023」 [Why Japan's favorite fermented paste may hold the key to a low-carbon diet](#)
- 「Japan Times Dec 17th 2019」 [The fermentation power of koji, Japanese food's secret ingredient](#)

■ WEB / SNS

- 「花王 Curel MEMBERSHIP」 自家製調味料でもっとヘルシーに
- 「ディノス公式オンラインショップ BUYDEEM 薬膳マルチポット」 (レシピ)
- 「Organic Story readings からだが喜ぶお弁当」 連載 2019-2020
- 「Vegewel」
- 「Harumari TOKYO」 [働く女性の駆け込み寺 料理家もてなす食事に行く](#)
- 「美髪研究所」 by uruotte 連載
- 「天然生活Web」 [野菜でととのう、夏の一汁一菜](#)

■ レシピ企画・開発

- 「表参道ウェルネス統合医療クリニック」 医師監修レシピ開発
- 「サンスター健康道場」 ブランドムービー “いっしょに、積み重ねよう。”

■ イベント

- 肥後細川庭園「庭cafeトーク・季節の食でととのえる」 登壇
- 「シェフインレジデンスプロジェクト」 [HOUSEHOLD](#) (富山県氷見市)
- 「Wellness Retreat in Hawaii」 主催
- 「見て、味わい、感じる 『100年ごはん』上映会」 主催

■ 料理提供

- 「体をととのえるお弁当@表参道」 (2017年～2024年)
- 「代官山からだリセットランチ」 (2017年～2023年)
- 「La Carpe」 定期的な社食提供 (2017年～)
- 「My Organic La Carpe Fes」 (2018年～)
- 「体験型絵本コンサート”くろねこくとニッポンのうた“」 「Montessori School of Tokyo Spring Fair」 「imo fes 2020」 など出店
- ・ 撮影やイベント等へのお弁当ケータリング