

つぶつぶグランマゆみこ (大谷ゆみこ)

食と心のデザイナー 暮らしの冒険家  
(株)フウ未来生活研究所 CEO  
日本ベジタリアン学会理事  
日本ベジタリアン学会認定(最高位資格)マイスター

未来食つぶつぶ創始者。1982年より食といのちの実践研究を開始し、1995年に出版した著書『未来食』で「食といのちのバランスシート」を公表、「未来食つぶつぶ」という和食の原点に根ざした雑穀が主役の砂糖を使わない新しいベジタリアン食スタイル「未来食つぶつぶ」を伝える活動に取り組んでいる。創作したレシピは3000を超え、そのおいしさを体感できるカフェとレストランを東京早稲田で運営している。著書は『未来食』『野菜だけ?』『つぶつぶ雑穀ミラクルスイーツ』等30冊を超える。最新刊は『「ごはんの力」で老けない体をつくる』 <http://www.tsubutsubu.jp/>

つぶつぶ/(株)フウ未来生活研究所

1980年11月1日設立。生命のしくみに合う価値観と生活スタイルの実践研究とその啓蒙普及に取り組む研究所。1995年から雑穀の保全と栽培を呼びかけるライフシードキャンペーンに取り組み、国際的に活動を続けている。出版活動と未来食セミナー公認講師の養成に力を入れ、「食卓からの私革新」を呼びかけて、つぶつぶ料理教室ネットワークを全国で開催。日本の風土に根ざした顔の見える本物の食材の発掘にも取り組み販売をしている。生命にやさしい調和型の世界を構築していくための情報を発信している。社員はカフェやレストラン業務に関わるものも含め全員が研究員としての活動を基本にしている。

食と心のデザイナー  
つぶつぶグランマゆみこ