

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/>