

食と心のデザイナー

つぶつぶグランマゆみこ

未来食つぶつぶ創始者。(株)フウ未来生活研究所代表取締役。

1982年から和食の伝統の知恵と先端生命科学、両極の視点から生命力を高める食の探求を始め、実践研究の成果「未来食つぶつぶ」を提案。生命のルールに沿ったおいしい「料理のデザイン」とワクワク弾む「心のデザイン」という分野を開拓し先駆的な活動を続けている。つぶつぶ料理のおいしさとエネルギーを体感できるレストランとカフェを神楽坂と早稲田で運営。

1995年に誕生した「未来食セミナー」のプログラムで、日本各地の何千という人びとに家族ぐるみの健康と幸せのスキルを伝え続けている。

2009年 「いるふぁ」を「つぶつぶ」に改名。天女セミナーを開始。日本各地で地球の進化に調和する「あたらしい私」「あたらしい家族」への目覚めの渦が巻き起こっている。

広葉樹林に囲まれた丘に家族で建てた「いのちのアトリエ」と名づけた木の家が暮らしの拠点、七色の雑穀畑と野菜畑に囲まれて暮らす。

'13年に活動ネームを「大谷ゆみこ」から「ゆみこ」に改名。

著書は、「未来食—環境汚染時代をおいしく生き抜く」、「雑穀と野菜でつくるつ

ぶつぶクッキング START BOOK」、「野菜だけ?—目からウロコの野菜まるごと

料理術 野菜料理大図鑑」、「つぶつぶ雑穀ミラクルスイーツ」、「おいしい!漬物

料理術」等 40 冊を超える。最新刊は「ごはんのカ ヒト遺伝子をオンにするつ

ぶつぶ遺伝子」。