

# 今泉マユ子 IMAIZUMI MAYUKO

株式会社オフィスRM代表取締役 / 管理栄養士



## プロフィール

1969年徳島市生まれ、横浜市在住。1男1女の母。管理栄養士として大手企業社員食堂、病院、保育園に長年勤務。食育、災害食、SDGsに力を注ぎ、2014年に管理栄養士の会社を起業。レシピ開発に携わり、防災食アドバイザーとして全国で講演を行う。「レトルトの女王」「缶詰の達人」と呼ばれテレビ出演は140以上になる。ラジオ、新聞、雑誌、WEBサイトなどで活躍中。著書多数。

## 【第7代目 横浜スカーフ親善大使】

【所属】 日本栄養士会 / 日本防災士会 / 日本災害食学会  
日本災害医学会 (JADM) / NPO法人岡山コーチ協会理事  
日本栄養士会災害支援チーム (JDA-DAT)



東京消防庁から感謝状5枚  
東京消防庁総監より「防火  
防災思想の普及に多大な貢  
献をされた」と感謝状拝受

【資格】 管理栄養士、防災士、食育指導士  
災害食専門員、横浜防災ライセンス、調理師  
エコ・クッキングナビゲーター、水のマイス  
ター、環境アレルギーアドバイザー、温泉ソ  
ムリエ、フードライフコーディネーター、  
野菜ソムリエ、ユニバーサルマナー3級、他

## 【主な出演】 (書籍) 2022年5月現在22冊出版

- ・「SDGsクッキング」1.2.3巻 (理論社)
- ・「こどものための防災教室 防災グッズがわかる本」 (理論社)
- ・「こどものための防災教室 身のまもり方がわかる本」 (理論社)
- ・「こどものための防災教室 災害食がわかる本」 (理論社)
- ・「免疫力アップレシピ もしもごはん3 災害時も、普段も、役立つ『お湯ポチャ』調理」 (清流出版)
- ・「災害時でもおいしく食べたい! 簡単「みそ汁」&「スープ」レシピ もしもごはん2」 (清流出版)
- ・「「もしも」のときに役に立つ! 防災クッキング (1) (2) (3)」 (フレーベル館)
- ・「レトルトの女王のアイデアレシピ ラクラクごはん」 (清流出版)
- ・「作り置きより簡単便利 レトルトアレンジレシピ50」 (マガジンランド)
- ・「30秒から作れて、毎日食べたくなる! すぐウマごはん」 (SBクリエイティブ)
- ・「もしもに役立つ! 親子で防災力アップ」 (清流出版)
- ・「災害時に役立つ かんたん時短、『即食』レシピ もしもごはん」 (清流出版)
- ・「体と心がよるこぶ缶詰健康レシピ」 (清流出版) /
- ・「からだに美味しい缶詰レシピ」 (法研) / 「もしもに備える食」 (清流出版) 共著石川伸一 他多数

2022年  
『第3回私のSDGsコンテスト』  
大賞受賞

## 【主な出演】 (新聞)

読売、朝日、毎日、日経、中日、東京、朝日小学生新聞、スポーツ報知、地方紙 他多数

## 【主な出演】 (コンテスト審査員)

日本缶詰びん詰レトルト食品協会アレンジコンテスト、防災女子プレゼント非常食アレンジコンテスト  
東京国際消防防災展 災害食スイーツコンテスト、カゴメオムライススタジアム関東甲信越大会 他多数  
裏面に続きます

〒222-0012 横浜市港北区富士塚1-21-27

☎ 045-947-2205

メールアドレス: [info@office-rm.com](mailto:info@office-rm.com)

ホームページ: <http://www.office-rm.com>

オフィスブログ <https://ameblo.jp/gogoshokuiku>

日本栄養士会  
中村丁次会長より  
表彰状拝受  
令和3年7月



【主な出演】 (テレビ) 2022年5月現在140以上出演

NHK 「おはよう日本」「あさイチ」「ひるまえほっと」「ニュースシブ5時」「首都圏ネットワーク」  
「明日を守るナビ」「明日へ1min.災害食レシピ」「サンドウィッチマンの思い出レシピ」  
Eテレ 「まいにちスクスク」「あしたも晴れ！人生レシピ」「すイエんサー」  
日本テレビ 「ヒルナンデス！」「ZIP！」「NEWS ZERO」「news every.」「ワケあり！レッドゾーン」  
TBSテレビ 「王様のブランチ」「マツコの知らない世界」「Nスタ」「ひるおび！」「日曜日の初耳学」  
「ゴゴスマ！」  
フジテレビ 「Live News it」「梅沢富美夫のズバッと聞きます！」「プライムニュースイブニング」  
「土曜ナニする!?」「ホンマでっか!?TV」「ポップup！」  
テレビ朝日 「マツコ有吉かりそめ天国」「家事ヤロウ！」「おべんとレター」「グッド！モーニング」  
テレビ東京 「たけしのニッポンのミカタ」L 4 y o u「ヒットの裏側を探れ！発想ハンター」  
amebaTV 「買えるabema」  
BSフジ 「水前寺清子情報館」「時空博物館」  
BSジャパン 「テレビ日経おとなのOFF」  
毎日放送 「メッセンジャーの〇〇は大丈夫なのか」  
関西テレビ 「ワンダーイマ知り！」「スローでイージーなルーティンで」  
ABC朝日放送 「おはよう朝日です」「おはよう朝日土曜日です」「キャスト」  
tvk 「旬菜ナビ」  
FBS福岡放送 「めんたいこワイド」  
テレビ札幌STV 「どさんこワイド179」 他多数

【主な出演】 (ラジオ) 2022年5月現在120以上出演

NHKラジオ第一 「すっぴん！」「ごごラジ！」  
TOKYO FM 「高橋みなみのこれから、何する？」「LOVE CONNECTION」「Blue Ocean」  
Bayfm 「ミラクル」  
Kiss FM KOBE 「4 SEASONS」「LOOPS」「SUNDAY LINK'S DIARY」  
FM FUJI 「Yes!Morning」「GOOD DAY」  
J-WAVE 「グッドネイバー」「UR LIFESTYLE COLLEGE」「VOLVO CROSSING LOUNGE」  
「JAM The WORLD」「START LINE」「TOKYO MORNING RADIO」  
JFN 「ハッピーモーニング」  
ニッポン放送 「徳光和夫とくもり！」「草野満代夕暮れWONDER4」「垣花正あなたとハッピー」  
文化放送 「防災アワー」  
TBSラジオ 「サンスター文化の泉」「森本毅郎スタンバイ！」  
FM AICHI、渋谷のラジオ、NHK福島ラジオ第一、さくらFM 他多数

【主な出演】 (WEB、サイト)

伊藤園カテキン緑茶/アマノ食堂/「大和証券「SODATTE」/マルコメ「発酵美食」/参田家のおうち手帳  
東京ガス「ウチコト」「日々もし」「myTOKYOGAS」/東京ウォーカープラス/日刊スポーツアスレシビ  
SUUMOジャーナル/こくみん共済「安心のたね」/美スト/はごろもフーズ×クックパッド「備えレシピ」  
日本缶詰びん詰レトルト食品協会/ヨミウリ・オンライン/日経DUA/みんなのランキング 他多数

【主な出演】 (雑誌)

オレンジページ、クロワッサン、LEE、大人のおしゃれ手帖、レタスクラブ、Mart、家の光、栄養と料理、  
パンプキン、日経WOMAN、週刊女性、週刊朝日、AERA、おとなの週末、東京ウォーカー、週刊新潮、  
CHANTO、ゼクシィ、サンデー毎日、ガッテン！、ハルメク、女性セブン、ビッグコミックスピリッツ、  
グッズプレス、素敵な奥さん、monoマガジン、タウンページ 他多数

毎週水曜日14時40分頃～ニッポン放送「ナイツ ザ・ラジオショー」内  
はごろもフーズプレゼンツ「備えレシピ・ショー」レギュラー出演

(株)オフィスRMの登録商標

「即食レシピ®」登録第5894152号  
「防災ランチ®」登録第5905761号  
「お湯ポチャレシピ®」登録第6122534号  
「バリアフリーレシピ®」登録第6202574号  
「お湯ポチャクッキング®」登録第6305480号

今泉マユ子

株式会社オフィスRM代表取締役  
管理栄養士

