

今泉マユ子 IMAIZUMI MAYUKO



【第7代 横浜スカーフ親善大使】

株式会社オフィスRM代表取締役
管理栄養士・防災士・日本災害食学会災害食専門員
フェーズフリーミート実行委員

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220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。



フェーズフリーアクションパートナー

【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) リーダー

【資格】 管理栄養士、防災士、食育指導士、
日本災害食学会災害食専門員、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



東京消防庁
から頂いた
感謝状は
11枚に

【受賞歴】

- ・2022年「第3回私のSDGsコンテスト」大賞受賞
- ・2024年「日本災害食学会第12回学術大会」実行委員賞（参加者投票1位）受賞
- ・2025年「日本災害食学会第13回学術大会」実行委員賞（参加者投票1位）受賞

【主な出演】（書籍）2025年11月現在23冊出版

- ・「こどものための防災教室」（理論社）
1巻 災害食がわかる本 / 2巻 身のまもり方がわかる本
3巻 防災グッズがわかる本 / 4巻 過去の災害から学ぶ本
- ・「SDGsクッキング」1.2.3巻（理論社）
- ・「免疫カアップレシピ 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）
- ・「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）
- ・「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）
- ・「からだに美味しい缶詰レシピ」（法研） 他多数

【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】（講演）2025年11月現在480以上

- ・国土交通省「関東大震災100年リレーシンポジウムin神奈川」・東京都備蓄の日フェスタ
- ・東京国際消防防災展2018/2023・第27回「震災対策技術展」 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
ホームページ：<http://www.office-rm.com>
オフィスブログ<https://ameblo.jp/gogoshokuiku>



【主な出演】 (テレビ) 2025年11月現在220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！」「夜のブランチ」「ラヴィット」
フジテレビ 「Live News it」「梅沢富美夫のズバっと聞きます！」「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」
名古屋テレビ 「ドデスカ」
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) 2024年12月現在380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)

大塚製菓、ハウス食品グループ本社、明治、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
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DUAL、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、素敵なおさん、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
「お湯ポチャレシビ®」登録第6122534号
「バリアフリーレシビ®」登録第6202574号
「お湯ポチャクッキング®」登録第6305480号
「まゆまゆ®」登録第6922490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

