

# 小山浩子プロフィール

料理家・管理栄養士  
フードビジネスコーディネーター  
<http://koyama165.com/>

■大手食品メーカー勤務を経て2003年フリーに。料理教室の講師やコーディネート、メニュー開発、栄養コラム執筆、NHKをはじめ健康番組出演等幅広く活動。料理家としてのキャリアは20年以上。これまで指導した生徒は5万人以上に及ぶ。著作も多数あり、「目からウロコのおいしい減塩「乳和食」」(社会保険出版社)で2014年グルマン世界料理本大賞イノベティブ部門世界第2位を受賞。健康と作りやすさに配慮したオリジナルレシピにファンも多い。2015年1月、日本高血圧協会理事に就任。メディアで話題の乳和食の開発者でもある。

## ■テレビ出演

**TBS** ・はなまるマーケット・ミッド書・駆け込みドクター・Nスタ・いっぷく・マツコの知らない世界・あさチャン  
・白熱ライブ「ビビット」・この差って何ですか  
**日本テレビ** ・ヒルナンデス ・ZIP  
**NHK** ・生活ホットモーニング ・あさイチ ・サキどり ・すいえんサー ・ゆうどき ・Rの法則  
・ひるまえほっと  
**テレビ東京** ・L4you(レディス4)  
**フジテレビ** ・スーパーニュース・ノンストップ  
ショップチャンネル他多数

## ■現在の活動

日本高血圧協会理事  
JA健康寿命100歳プロジェクト推進委員  
パナソニックエコソリューション(株) 客員講師  
スーパーバロー、クッキングパートナー栄養図鑑連載  
コープネット事業連合、小山浩子のきらきらレシピ毎週連載  
ジャパンフードコーディネータースクール講師  
東京都農林振興財団、料理教室専属講師、食育アドバイザー

## ■著書その他

「毎日食べたいミルクのレシピ 50」 関東生乳販連  
「食育図鑑」(共著) 群羊社  
「ミルク世紀」(料理監修) 美術出版社  
「頭のいい子に育つ育脳レシピ」 日東書院  
「くらし方がかわる! おうちでごはんを愉しむIHクッキング」 小学館  
「目からウロコのおいしい減塩 乳和食」主婦の友社グルマン 2014 受賞作品  
「高血圧がみるみる改善する-牛乳たすだけ減塩レシピ」 アスコム  
「妖怪ウォッチ 3WAY あったかジバニャン」(料理監修) 小学館  
「子どもの脳は「朝ごはん」で決まる!」 小学館  
「プラス3分ですてきな朝食アイデア帳」 東京書店