

◆ 宮崎ノゾミ

野菜ソムリエ

ベジフルビューティーアドバイザー

Jr.アスリートフードマイスター

睡眠健康指導士

高知野菜サポーター

《自己紹介》

子供のころからアトピーに悩み、食の大切さに気づいてから食生活を改善したことによって、お肌の改善もできました。

健康でキレイであるためには”バランスのいい食事と笑顔がいつぱいの生活が不可欠！”と思い、キレイのライフデザインをテーマに各種講師や執筆、レシピ開発、レストラン等のメニュー開発などを主にさせて頂いています。

高知野菜サポーターになってからは、高知県内でも講演などもさせて頂いています。

blog:ベジフルビューティーアドバイザー×野菜ソムリエ☆宮崎ノゾミの健美的ゴハン

<http://ameblo.jp/yamame-vfb/>

FB:<https://www.facebook.com/nozovege.69>