

高遠 智子 略歴

高遠 智子 — たかとう ともこ —

パーソナル薬膳料理研究家（日本アンチエイジング歯科学会理事）

福岡生まれ札幌育ち / 生年月日：1968年9月7日 / 血液型：AB型



北海道育ち。28歳で末期の卵巣ガンにより余命半年の宣告を受ける。抗ガン剤と放射線治療で再発を繰り返しながら3年を過ごす。肺に転移して余命3か月を宣告され治療を放棄する。最後の数か月は好きなことをしようと、車イスで渡仏。薬の副作用で味覚障害を抱えていたが、モンマルトルのマルシェでトマトを食べた際に唾液があふれ出て、味覚がまだ残っていることを認識する。それまではまったく食べることを放棄していたが、体も心もすべてが食べることでできていることに気づき「食で細胞を活性化し、再生することはできないか」と思い立ち、単身パリで食の勉強を始める。帰国後、薬膳漢方を学ぶため、約1年中国に

渡る。東洋と西洋の食、素材、知識を活かして、身近な素材で食べて元気になる、自分で自分治し！をテーマに積極的に活動を続けている。

2014年に出版した『食べものだけで余命3か月のガンが消えた』（幻冬舎）は30万部のベストセラーとなり、テレビ、雑誌などでもオリジナルのレシピを紹介している。



活動実績

■メニュー開発 — ホテルやイベントなどでのメニュー開発 —

- 北海道リゾートホテル ホテル・ザ・ニドムにてレストランメニュー開発
- 帯広市役所産業連携室と原麦の食べ方を広めるため小麦リゾット、スープそして小麦茶の開発 ・北海道ホテルにてレストランメニュー開発
- 札幌パークホテルにてイベントメニュー開発
- エゾシカ協会社団法人料理アドバイザー
- 電通、十勝毎日新聞社主催「十勝マルシェ」の1回目千年の森のプロデュース
- 電通、十勝毎日新聞社主催「十勝マルシェ IN 札幌」のレストランイベントプロデュース
- 岩内町水産会社にしん味噌「にしんのおかげ」のレシピ考案
- 十勝トテポ工房チーズとスイーツの商品開発
- オーガニック化粧品ネオナチュラル商品開発
- 2016年9月～12月 創作薬膳料理陽光 六本木プロデュース
- 2017年1月 本社六本木事務所にてパーソナル薬膳サロン 『高遠庵』オープン

■商品開発 — 北海道及び全国の地産地消で素材を生かした商品開発 —

- 十勝トテポ工房チーズとスイーツの商品開発
- オーガニック化粧品ネオナチュラル商品開発
- だいでイズ薬膳ポタージュ 赤・白

■メディア・イベント出演・連載・講演 — 料理コーナーや雑誌でのレシピ連載など —

◇TV・ラジオ出演

- 札幌ラーメン 西山製麺(株) キャラクター メン助の声担当
- TBS系北海道放送夕方情報番組 hana テレビで料理コーナーレギュラー
- 東京農業大学名誉教授「発酵学の権威」小泉武夫先生の十勝でのランチの料理番担当
- ラジオ FM 北海道エア G ビビット・クルール
- 毎週 スマイルベジタブル担当でパーソナリティー担当
- フジテレビ系夕方情報番組U型テレビにて高遠智子の元気になるレシピ。
- レギュラーコーナー担当
- テレビ東京放送、BS ジャパン放送の番組「生きるを伝える」出演
- 北海道文化放送 U型ライブ express 出演
- テレビ朝日 モーニングバード 出演
- FM Jwave 出演

◇イベント出演

- ガス器具メーカーリンナイのイベントキャンペーン
- ホクレン「北海道米推進協議会議」米チェンキャンペーン
- 2007年 第1回道の駅漬け物選手権にて審査員とトークと料理イベント
- 十勝第2回豆まつり「ご当地おむすび」レシピ考案、イベント
- 十勝第1回ビーンズサミット貫田シェフと料理イベント
- 北海道農政部、北海道マンマのネットワーク主催トークイベント
- せたな町「海フィール」スローフレンズ帯広主催、瀬棚町協賛イベント
- 「せたな海と近隣の森のアロマ効果と地元素材で薬膳料理」料理イベント出演
- 十勝帯広平原まつり「中札内枝豆のつるりんご飯」レシピ考案イベント出演
- 十勝支庁、十勝食育フェア「十勝元気トマトライス」レシピ考案、イベント出演
- 北海道、エゾシカ協会主催「春の素材とえぞしか料理」料理実演
- 北海道新聞社、ホクレン主催「身体に優しい薬膳スープカレー講座」イベント
- 美瑛町役場依頼で「冬の大人の雪遊び 料理イベント」
- 浜中町 身体にやさしい地元素材の薬膳オーガニックの講演料理イベント
- 第10回道薬検 健康セミナー「いま注目される"道産食材"のパワー 食が役立つ"美肌"と"健康"ライフ」パネリスト出演
- 【北海道内限定】ツルハドラッグ×花王×STVラジオブローネキャンペーンーJRタワーホテル日航札幌「薬膳ランチ&山内恵介バレンタインパーティー」薬膳ランチ監修

◇雑誌・新聞での連載

- 朝日生命 機関紙あさ☆みみ「ヘルシー食材どれでSHOW」コーナー連載
- 2018年1月からヴァーナル化粧品(株)発行誌『ヴァーナリスタ』レシピコーナー連載中
- 北海道新聞 生活面「北のおかず」レシピ連載月1回
- 雑誌札幌タウン情報誌「ポロコ」ヘルシーレシピコーナー連載
- 雑誌北海道の花雑誌「マイロフェ」オーガニックレシピのコーナー連載
- 農業共済新聞にて食べて元気になるレシピ連載
- クナウマガジン「スロウ」連載
- 全国女性誌「ロザルバ」レシピ掲載
- 北海道新聞すずきもも著「さっぽろお散歩日和」お散歩したあとでのレシピ寄稿
- ソフトバンククリエイティブ すずきもも著「パン好きの時間」冬のジビエ料理レシピ寄稿
- ゆほびか 2014年11月号巻頭特集『職を変えれば体も人生も変わる』掲載
- 月刊『清流』2014年12月号掲載予定
- 2015年4月 NumeroTokyo 2015年5月号に 特集されました。

◇講座・講演

- 北海道新聞文化センター料理講座「身体に優しいオーガニックフレンチ薬膳」札幌市、帯広市月1回開催
- 中頓別町国保病院からの依頼で環境庁、北海道主催による町民講座
- 「森林浴と薬膳料理教室」料理講師
- 十勝支庁、十勝有機作物ネットワーク主催にてトークイベント「食で元気に」講演
- 占冠村教育委員会主催「ちょっとおしゃれな山菜薬膳フレンチ料理」講座開催
- 「病を乗り越えて食のちからでメンタルも身体もアンチエイジング」講演
- 大好きパンの会にて「季節に合わせたスープ3品」料理講師
- 社団法人全日本司厨士協会北海道支部総会勉強会にて講演「まる麦について」
- 札幌にて月1度単独 料理教室「パーソナル薬膳教室開催～」
- 北海道LPガス協会にて身体にやさしいパーソナル薬膳の講座開催
- JA芽室 馬鈴薯と薬膳のお話 講演
- 西山製麺社員研修基調講演
- 十勝毎日新聞社主催 出版記念講演会
- 広尾町食育講演会『食べることは生きること』
- 広尾町食育フェスティバル「親子料理教室」講師
- 2015年11月 北海道歯科医師会 基調講演
- 2016年6月 統合医療学会東京セミナーにて基調講演
- 2016年2月 祥伝社「余命3ヶ月の顔を克服した私が食べたもの」出版 現在4刷重版
- 2016年4月 小学館「オリーブオイルの至福」出版 オリーブオイルソムリエとして掲載
- 2016年6月 祥伝社にて パーソナル薬膳セミナー
- 2016年7月～ 広島県福山市セオ総合病院との医療提携
- 2016年8月～ 目黒レイデンタルクリニックさまとの医療提携
- 2016年9月 映画「にがくてあまい」映画コメントプロデュース
- 2016年9月 アンチエイジング歯科学会 TC 協会基調講演
- 2016年10月 「鎌倉春秋」にて特集エッセイ
- 2016年10月 「経済界」雑誌インタビュー連載
- 2016年12月 全国LPガス協会 会報誌「バレット」冬号インタビュー 及びレシピ特集連載
- 2016年12月～ 福岡県博多市 ふさえ歯科さまとの医療提携
- 2016年12月 北里大名誉教授塩谷信幸先生主宰塩谷塾ディプロマ取得
- 2016年12月 祥伝社にて パーソナル薬膳セミナー
- 2017年2月 医療法人山口病院精神科部長・東京女子医科大 東洋医学研究所 奥平智之先生座長
- 食事栄養法倶楽部 2107in 池袋～薬膳栄養学交流会 講演

◇ウェブでの連載

- インターネットサイト JTB 運営 『『BEST !from 北海道』』北海道発きれいになる !お肌つるりんレシピ連載

◇その他

- 愛知県名古屋市のオーガニック化粧品会社ネオナチュラルの商品パンフのコメントアドバイザー
- 2015年2月 SDA 日本アンチエイジング歯科学会会員 フード部会委員になりました。
- 2016年12月 北里大名誉教授塩谷信幸先生主宰 NPO 法人アンチエイジングネットワーク 塩谷塾4期ディプロマ取得
- 2017年1月 日本アンチエイジング歯科学会理事就任