

ごとう きょうこ  
後藤 恭子 氏



肩書： 管理栄養士・THP産業栄養指導者  
ヘルスケアオンライン株式会社取締役

略歴： タニタ社員食堂を立ち上げた管理栄養士。  
指導歴約40年、指導者数は5,000人を越えている。  
70歳代になった現在も健康そのもので医師知らず。  
「その人に合った健康的な生活習慣を伝える事」がミッションで、ダイエットを越えた「食べ方」やそれを支える「考え方」をたくさんの経験を踏まえて実行しやすい形で伝えている。

【経歴】

- 1964年 中村栄養短期大学栄養士課程卒業  
企業・病院・銀行・保健所等に於いて、栄養指導・献立指導・栄養士育成の業務を行う
- 1990年 株式会社タニタのベストウエイトセンターにて減量指導  
タニタ社員食堂のコンセプト及びレシピ開発・運営
- 2002年 株式会社タニタ退社
- 2003年 からだ元気！食生活研究所設立  
トオカツフーズ株式会社「健康三彩」商品開発顧問  
株式会社TN 健康科学研究所 統括マネージャー
- 2014年 ヘルスケアオンライン 株式会社 取締役就任

【栄養指導実績】

病院4ヶ所、銀行2ヶ所、企業13ヶ所で献立作成・栄養指導・栄養管理・栄養士の育成・タニタベストウエイトセンターで11年間減量指導。  
日本大学医学部小児科教授と小児肥満の指導。

【講演実績】

- ・「太らない7つの法則」「生活習慣の改善方法について」  
健康保険組合、生命保険会社、小学校栄養士、養護教員、生協などで講演。
- ・「小児肥満の生活習慣病改善のための保護者へのアプローチ」、「シニアの食生活を支えるバランスの摂れた食品開発」などの講演。

【テレビ出演・取材協力】

NHK「ためしてガッテン」、日本テレビ、テレビ朝日、TBS、フジテレビ、テレビ神奈川など  
主婦の友社・いきいき・スマイルよみうり・anan・ヴォーグ・Lee・Esse・女性自身・ミキハウス・ふくふく・週刊女性

【社会福祉協議会のボランティア】

30年前より、高齢者1人暮らしの人達へのお食事提供・男の料理教室・調理講習など。