

# 竹田 あやこ



国際薬膳調理師／くらし薬膳料理研究家  
薬膳ライター／整体セラピスト

## <プロフィール>

1975年生まれ。兵庫県三木市在住。

「なちゆるる整体院」「なちゆるく膳」主宰セラピストとして施術をしながら、薬膳師としてもセミナー講師、レシピ開発作成、レストランメニュー監修、コラム執筆などを行っています。

整体と薬膳をツールに、心と体のバランスを整えて笑顔の輪を広げる活動を展開中。

#さとゆみライティングゼミ1期生 #趣味ドラム

私は「お家ごはん」を「薬膳ごはん」に変身させるのが得意です。  
心身に不調を抱えやすい女性を、文章でも応援したいと思っています。  
食養生だけでなく、幅広いセルフケアに役立つ薬膳を、ぜひ紹介したいです。

## 主な活動内容



### 整体サロン「なちゆるる整体院」

2008年開院 女性専科 完全予約制

(現在は基本的にリピーターのお客様とご紹介の方のみ施術しています)



### 薬膳&ハーブ「なちゆるく膳」

薬膳セミナー及びイベントの開催

独自ブレンドの薬膳ハーブティの開発及び販売



### JRECくらし薬膳本部講師

通信講座「くらし薬膳」担当 (受講生 延べ500人以上)

cookpad「くらし薬膳ラボのキッチン」レシピ担当

(人気検索1位獲得、10位以内常連)



## 執筆実績



### 薬膳コラム

JREC日本リフレクソロジスト認定機構 会報誌「Holos(ホロス)」(2014年～)

WEBサイト「くらし薬膳ラボ」(2020年～)

JAAアロマコーディネーター協会 会報誌「Column(コラム)」(2020～不定期)



### テキスト作成、監修

JRECくらし薬膳プランナー講座(2016年)

JRECくらし薬膳マネージャー講座(2017年)



### エッセイ

文芸同人誌「zine Teatime (ジンティタイム)」

(2022年～)

## 連絡先・SNS



aya54natural@gmail.com



[https://twitter.com/takeda185\\_smile](https://twitter.com/takeda185_smile)



<https://note.com/ayakotakeda>



[https://www.instagram.com/natu\\_rakuzen/](https://www.instagram.com/natu_rakuzen/)