

PROFILE(R1.12)



小沼 梨沙(ONUMA RISA)
LotusTable(ロータステーブル)代表



[address]

〒102-0084

東京都千代田区二番町 9-3 THE BASE 麹町

[HP]<https://www.lotustable.com/>

プロフィール概略

大手宅配会社にて治療食（糖尿病、腎臓病）開発や栄養相談業務を行う。医療情報系企業で事業開発、コンサルティング業務に従事した後、2012年に「食と栄養」を専門とする経営コンサルティング事務所 LotusTable を設立する。メニュー編集やスタイリング、栄養専門誌での執筆、商品開発支援、講師業など活動は多岐に渡る。現在、ヘルスケア分野から経営全般まで業務範囲を拡大し、業種・地域を問わず経営コンサルティングや人材育成を行っている。小売店（アパレルショップ、雑貨店、サロン等）、飲食店における店舗マネジメント、接客・販売研修での登壇実績も多数。法政大学経営大学院修了。

保有資格

中小企業診断士(経済産業省 登録番号 415277)
経営管理修士 (MBA)
管理栄養士 (厚生労働省 第 108182 号)
日商簿記検定 2 級(日本商工会議所 129 の 2 第 22483 号)
ビジネス法務エキスパート(東京商工会議所 30-2-01177)
2 級販売士 (東京商工会議所 84-2 第 00899 号)

【得意分野】

- ・マーケティング (小売業、サービス業)
- ・起業支援 (ビジョン形成、事業計画策定)
- ・飲食店支援 (事業計画策定、メニュー開発・監修、販促、接客)
- ・予防医療 (栄養改善)

活動・所属

法政大学経営大学院 特任講師
一般社団法人ヘルスケア・データサイエンス研究所 倫理審査委員会委員
地域創業支援アドバイザー (東京都女性若者シニア創業サポート事業) 合同会社 SSN (墨田区)
相模原市産業振興財団 経営相談員
東京商工会議所 地域持続化支援事業 派遣専門家
日本マーケティング学会
東京商工会議所

主な活動実績

(H25～現在)

◇経営・マーケティング支援

<経営全般>

地産地消レストランの経営改善（静岡県）

<商品企画開発、監修>

農産物を使用した商品プロデュース（滋賀県）

魚市場での水産加工品の商品企画（千葉県）

外資系ホテルにおけるアンチエイジングメニュー監修

保育所献立メニュー栄養計算、献立編集

<プロモーション支援>

・健康ポータルサイトのプロモーション

健康コンテンツの執筆

SNS での情報配信

展示会にて食のカウンセリング企画・実施

貧血予防 栄養セミナー講師

・玄米商品の販売促進

商品を使用したレシピ考案、調理、撮影

SNS での情報配信

ヨガと料理講習会企画、開催

・魚市場水産加工品の販売促進

商品パンフレット企画、商品紹介文執筆、PR 用料理考案

展示会出店支援

（しんくみ食のビジネスマッチング展@池袋、しんきん食の商談会@千葉、

FOODEX JAPAN2018@幕張）

<店舗リサーチ>

・大手ショッピングセンターにおける覆面調査（訪店実績約 1,000 店舗）

東京都内、神奈川県、千葉県、埼玉県、静岡県、宮城県、愛知県、新潟県内施設

<小売店指導（店長面談）>

・アパレル、サービス、飲食業店舗に向けた、接客、人材育成指導

◇創業支援（東京都女性若者シニア創業サポート事業 アドバイザー）

<創業相談>

・アパレル輸入業、食品小売業（米粉専門店）、アクセサリ製造業、ニット企画・

製造、不動産業、飲食店、ネイルサロン、古着店等

主な活動実績

<ハンズオン支援>

・食品小売業（米粉専門店）・アクセサリ製造業・ニット企画、販売業、アパレル輸入業、ネイルサロン、酵素風呂サロン、飲食店

<ビジネスの学校>

ハンドメイドビジネスの学校（足立区）R元年9月～

◇セミナー・研修講師

<女性客の心を掴みたい方のための創業セミナー(H30)>

*東京都女性若者シニア創業サポート事業

「知っておきたい女性マーケティングのコツ」（東京都台東区）

<大和市生涯学習講座(H30)>

「働く女性向け ライフスタイルに健康軸を取り入れよう」

<保育事業会社社員研修（H30）>

「コミュニケーション研修」

<創業フォローセミナー（H30）>

*東京都女性若者シニア創業サポート事業

「現状分析をしよう」（東京都墨田区）

「目標の再設定」

「ブランディング」

<法政大学経営大学院ビジネスセミナー（H30）>

「女性の働き方にイノベーションをおこす方法」

<平日 1day 集中創業セミナー(H30～)>

*東京都女性若者シニア創業サポート事業

「創業に必要なマーケティングの基礎」（東京都墨田区、足立区、葛飾区、荒川区、板橋区）

<大手ショッピングセンター研修（静岡、愛知、神奈川県商業施設）（H29～）>

「店舗改善に向けた行動計画作成研修」

「接客改善研修」

「コミュニケーション研修」

「接客ロールプレイング研修」

主な活動実績

<セルフブランディングセミナー (H29～) >

「個人事業主のためのセルフブランディング」(H29)

「キャリアに生かすセルフブランディング (東京都千代田区)」(H30)

<飲食店向け創業セミナー (東京都墨田区) (H29) >

* 東京都女性若者シニア創業サポート事業

「飲食店を開きたい人のためのマーケティング講座」

「メニュー開発のポイント」

<KFC クリエイティブスタジオ (東京都墨田区) 創業セミナー講師 (H28) >

「ビジネスプラン作成の意義」

「商品・サービス開発」

<練馬ビジネスサポートセンター (東京都練馬区) 女性向けビジネス講座 (H28) >

「働く女性のためのハッピーな朝時間の作り方」

◇フードスタイリング

栄養専門誌月刊「こどもの栄養」掲載幼児食献立コーディネート (H25,H30)

◇講座企画運営

<生涯学習講座>

・神奈川県 大和市生涯学習センター

「はたらく女子のためのココロとカラダを満たすレシピ」(H30)

「絵本の中の料理を作ろう (H30)」

「シニア食育講座 (H29)」

「男性のための料理教室 (H29,30,31)」

「3色食品群を味方にする (H28)」

・東京都新宿区 四谷保健センター

「男性のための料理教室」(H30)

・東京都千代田区 九段生涯学習館

「家庭教育学級～3色食品群を味方にする (H28)」

「今日からあなたもランチマスター講座 (H27)」

<企業向け講座>

・シャポー市川 (JR 東日本)

「子育て食育イベント栄養講座 (H27)」

主な活動実績

◇執筆

<「すりながしのレシピ」(誠文堂新光社)> (H30.10.10 発売)

コラム～管理栄養士からみたすりながしの魅力～

<中小企業経営者向け月刊誌「近代中小企業」>

H29年9月号特別企画執筆

「体内時計と朝食習慣!“朝のリセット術”で優れた経営者を目指す」

<栄養専門誌月刊「こどもの栄養」【連載】情報すくらっぶ>

記事タイトル一覧

・R2年

1月号「新食品表示法のポイント」

・R元年

12月号「日本の食料自給率を読み解く」

11月号「人・もの・お金・情報で考える食育」

10月号「『こども食堂』に見る子どもの食格差対策」

9月号「みんなで考える食品ロス削減対策」

・H30年

3月号「これからの食育～子どもたちの未来のために～」

2月号「日本人の栄養摂取状況を読み解く～平成28年国民健康・栄養調査から～」

1月号「世界と日本の食糧事情～家庭でできる食品ロス削減対策～」

・H29年

12月号「コミュニケーション上手になろう～栄養士が身に付けておきたい会話の基本」

11月号「父親の家事参加と子どもの食育」

10月号「心をつかむ資料作り講座～媒体作成のコツ～」

9月号「口腔内の健康管理～おやつのととり方と歯磨き習慣がポイント～」

8月号「食の格差を解消するためにできること～乳幼児栄養調査から②～」

7月号「親子で見直す生活習慣～乳幼児栄養調査から①～」

6月号「保育所や保育所給食の社会的価値を考える」

5月号「人間関係で悩まないために～保育施設における組織作りのヒント～」

4月号「食のプロとして大切なこと～子どもの食生活を守るために～」

3月号「子どもの健康を社会全体で支えよう」

2月号「寝ない子は太る?!～食と睡眠の関係性～」

1月号「朝日を浴びて朝食の質をあげよう～時間に着目する健康管理～」

・H28年

12月号「食品添加物の基礎知識」

11月号「歯科医院に併設するカフェ『ママ・キッズカフェ』～食育活動最前線～」

10月号「腸内環境を整えよう～子どもの便秘対策」

- 9月号 「正しく理解しよう～トランス脂肪酸の実態」
- 8月号 「共食で子どもを非行から守る」
- 7月号 「災害時の食を考える」
- 6月号 「女性の健康が、子どもの未来につながっている」
- 5月号 「食品表示法に基づく栄養成分表示のキホン」
- 4月号 「日本食品標準成分表、5年ぶりに改訂」
- 3月号 「理想的な和食とは～1975年の食卓を目指そう～」
- 2月号 「夫婦で食育～家族で育む健康的な食生活～」
- 1月号 「料理から学ぶ経験価値～食の外部化が進むなかで～」

・H27年

- 12月号 「働く女性の健康と食生活」
- 11月号 「買い物弱者の食生活を守るために」
- 10月号 「共食と孤食を考える」
- 9月号 「氾濫する栄養情報への対応」
- 8月号 「格差社会と糖尿病」
- 7月号 「食で活性化する地域おこしと栄養士の役割」
- 6月号 「社員食堂が担う大人の食育」
- 5月号 「子供の貧困と食生活」
- 4月号 「増税と家計と食費」
- 3月号 「災害時の栄養管理」
- 2月号 「食生活の理想と現実～外食・中食・内食の視点から～」
- 1月号 「地産地消がもたらす効果とは？」

・H26年

- 12月号 「男子厨房に入ろう！男性の食育」
- 11月号 「健康寿命延伸の秘訣は、“生き甲斐”」
- 10月号 「子どもの肥満とやせ」
- 9月号 「インターネット利用進む、料理レシピの世界」
- 8月号 「所得と健康格差」
- 7月号 「メンタルと食生活の深い関係」
- 6月号 「あのすばらしい和食をもう一度！」
- 5月号 「守るべきものは、家族と過ごす食事の時間」
- 4月号 「消費税率アップ！家計と食生活への影響は？」

◇その他の実績（学術・教育関連）

- ・法政大学経営大学院にて、院生に対する経営診断実習指導（H28～）
 - ・（一社）ヘルスケア・データサイエンス研究所 研究計画書の倫理審査(H28～)
 - ・日本マーケティング学会 マーケティングカンファレンス 2018
ポスターセッション参加「香りと越境表現」
-

・法政大学第二中・高等学校 法政大学経営学部進学者対象 研究指導 (H31)

◇学会発表・論文

「患者さまとの食生活共創ビジネス～薬局を経由する個別栄養コンサルジュサー
ビス」平成 28 年 2 月 , 「プロジェクト研究報告書」法政大学経営大学院

「PP2-149 健診「要治療群」の健診後通院状況 の違いによる脳血管疾患・心疾患へ
の影響」平成 23 年 1 月 , 第 21 回日本疫学学会 (札幌) 抄録集 P289

「0102-13 健保レセプトとの突合による健診 「要治療」群の医療機関受診状況の検
討」平成 22 年 10 月 , 第 69 回日本公衆衛生学会 (東京) 抄録集 P192

「3I-14 毎日のレシピを提供するという方法で実践した新しい食事指導の結果報告」
平成 20 年 5 月 , 第 62 回日本栄養食糧学会 (埼玉) 抄録集 P294

「P02-082 レセプトデ ータによる糖尿病患者の比較分析」平成 18 年 10 月, 第 65
回日本公衆衛生学会 (富山) 抄録集 P349

備考
