

『&RAW LIVING Step1』 ——ローフードの教科書

医師監修 × ローフード講座 × 栄養学 × サステナビリティ
細胞から整える、“生きた食べもの”の入門書

Amazonカテゴリーランキング1位獲得！“細胞から整える3週間セルフケアプログラム”に注目集まる

本書の特徴

医学博士・吉田和弘医師（循環器内科）の監修により、
本書ではこれまでローフード分野では語られてこなかった、
「細胞代謝」「NAD」「ミトコンドリア」をキーワードにしたアプローチを掲載しています。

- OGTTグラフ、ミトコンドリア、血糖値などの最新医学的知見をわかりやすく解説。
- 朝の置き換えに最適なロースムージーの提案
- Rawフードの基礎から実践までカバー
- 3部構成・Lesson形式で無理なく学べる
- 未来食材スピルリナや、食のサステナビリティも特集
- 読むだけで腸が喜ぶ「食べものの選び方」が身につく

読者ターゲットやおすすめ層

- 40代以降の女性の美容・代謝サポートに
- ローフード初心者・講師を目指す方にも
- 管理栄養士・医療従事者にもおすすめ！

＼ Amazonカテゴリー1位獲得！ ／

“食べること”から、細胞と心が整うローフードの教科書

『&RAW LIVING Step1』 目次抜粋

—— 医学博士監修 × ローフード実践 × 3週間セルフケアプログラム ——

書籍の構成（3部構成 or チャプター形式）

Lesson 1 | Drink the Beauty

Chapter 1：ローフードとは何か
Chapter 2：酵素の働きと腸の重要性
Chapter 3：食べる最新栄養の話
Chapter 4：代謝とミトコンドリア・吸収力
コラム：スムージーに加える酵素的ドボン食材

Lesson 2 | Art on a Plate

Chapter 5：ローフードの食養バランス
Chapter 6：野菜の持つ色と、季節のリズム
Chapter 7：酵素と発酵の組み合わせ
コラム：野菜アート×酵素の美味しさ

Lesson 3 | Sweet & Calm

Chapter 8：ローフードによる癒し
Chapter 9：3週間セルフケアプログラム
コラム：ローフードで心を整える

Special Lesson | Healing Journey

Chapter 10：ローフードからみた医学的变化
Chapter 11：ファステイングとエビデンス
Chapter 12：代謝の未来を考える3つの鍵
コラム：整った日の食、整わない日の気づき

Future Food | Sustainability

Chapter 13：藻類（スピルリナ）と未来栄養
Chapter 14：薬膳と季節の知恵
Chapter 15：未来の野菜“ケール”との向き合い
特集レシピ：サステナブル食材の活用法

Bonus Chapter | Raw & Renew Recipes

発酵ドレッシング／酵素ジュース
ロースイーツ各種（レシピ&写真つき）

書籍情報：<https://amzn.to/44du1Z1>
お問い合わせ：info@andlabtokyo.com
Instagram：[@rawfoodhacolab](https://www.instagram.com/rawfoodhacolab)

■ 著者プロフィール

安藤 千英（あんどう・ちえ）
料理家・著者／&LAB TOKYO主宰

◆ 肩書・活動拠点

&LAB TOKYO主宰／ローフード・発酵・プラントベース専門料理家
ELLE gourmet公認料理家／Kuvingsアンバサダー

◆ 活動の背景

娘の重度の熱性発作をきっかけに「酵素・発酵・ローフード」に出会い、
食べることで細胞を整えるライフスタイル提案をライフワークに。

◆ 講座・活動歴

- ・ローパティシエ®、ローチョコレートマイスター®・ローシヨコラティエ®・発酵プランナーなど
各種認定講座を主宰
- ・全国で講座・監修・企業レシピ開発・自治体食育事業に携わる
- ・著書『&RAW LIVING Step1 ―ローフードの教科書』（2025年出版）
- ・ビーガンアワード7年連続ノミネート、スピルリナLABレシピ多数監修

【講師実績】

東京観光専門学校（テーブルコーディネート）臨時講師
ニューオータニ博多：ホテルスタッフ向け講座開催
品川女子高等学校：ローチョコレートについての特別授業

【アンバサダー歴（抜粋）】

スウェーデン食器《MATEUS》日本公式アンバサダー
雑誌《サンキュ！》公式アンバサダー
雑誌《Veggy》公式アンバサダー（第1期～継続）
Kuvings ワールドアンバサダー
国際食学協会 食学アンバサダー
富澤商店／マスダケール／永井酒造「水芭蕉」ミューズ
GABANスパイス大使／朝美人アンバサダー／宅配野菜ココノミ

【メディア・出版掲載実績】

雑誌・紙媒体
《veggy》表紙巻頭レシピ特集／《ELLE gourmet》《saita》《Story》《Gakken》《Nasse》他
子育て・ライフスタイル系メディア《リトルママ》《avanti》《womandesignLAB》など多数
書籍掲載：『デリスタグラマーズBOOK』『具だくさんサンドBEST100』ほか

TV・Web・コラム

KBCテレビ「シリタカ」出演（ギルトフリースイーツ特集）
小学館《Precious》Web、アルビオンインタビュー、NTTドコモDグルメ、Kurashiru、macaroni
《カラダネ》公式コラム連載（わかさ出版）
Olive Oil Life／my scrup book／Ozmall など

◆ 活動拠点 東京都渋谷区

【連絡先】

✉ info@andlabtokyo.com
🌐 https://andlabtokyo.com
📷 Instagram：@rawfoodhaccolab



【医学監修医師プロフィール】

吉田 和弘（よしだ かずひろ）

Kazuhiro Yoshida, MD, Ph.D.

循環器内科専門医・医学博士

／よしだ循環器内科クリニック院長

公式サイト(kazuhanakai.com)

Mail kazuhanakai@gmail.com



1997年、京都大学医学部を卒業後、和歌山日赤医療センター、京都大学大学院 循環動態学講座を経て現職に至る。

西洋医学と漢方の融合によるクロストーク診療を実践し、4次元心エコーを用いた漢方治療の評価にも取り組んでいる。心エコー分野では、左房ストレインによる心房細動リスク評価や治療効果判定、さらに肺エコーとモストグラフの併用による呼吸器疾患の早期診断にも力を注いでいる。

また、心臓リハビリテーションや和温療法の導入実績も多く、特に世界一の件数を誇る。最近では、ローフードを取り入れた時間栄養学療法（腸休療法）や、HRV（心拍変動スペクトル解析）に基づいた自律神経改善のための認知行動療法など、食と心身の関係にも注目している。

臨床で得られた知見を基礎研究にフィードバックするため、「Liamics研究会(<https://liamics.com>)」を立ち上げ。各クリニックでの症例を遺伝子レベルで解析し、病態解明や創薬への応用を目指している。さらに、学生と研究室をつなぐ橋渡しのプラットフォームとしても機能している。

略歴

- 1997年 京都大学医学部 卒業
- 1997年～ 京都大学附属病院 循環器内科 勤務
- 1998年～ 日本赤十字社 和歌山医療センター 勤務
- 2004年～ 京都大学大学院 医学研究科 循環病態学講座
- 2010年 協坂循環器内科医院 副院長 就任
- 2011年 正和病院 内科 勤務
- 2012年 協坂循環器内科医院 院長 就任
- 2014年～ よしだ循環器内科クリニック 院長
- 2016年～ 医療法人和華会 理事長

主な資格・認定

- 医学博士（京都大学）
- 日本循環器学会 循環器専門医
- 日本内科学会 内科認定医
- 日本医師会 認定産業医
- 日本抗加齢医学会 専門医
- 和温療法学会 評議員
- 関西電力医学研究所 客員研究員
- ローフードマイスター 1級

所属学会

- 日本循環器学会
- 日本内科学会
- 日本抗加齢医学会
- 日本睡眠学会
- 日本睡眠臨床医学会
- 日本東洋医学会
- 日本糖尿病協会

【書籍監修】

『原因不明の心臓の痛みは、微小血管狭心症でした！（改訂版）』

更年期女性に多く見られる胸部症状の背景にある「微小血管狭心症」に焦点を当てた一冊。

西洋医学だけでなく、漢方療法や和温療法といった補完医療の観点も交えながら、

症状改善のための実践的なアプローチを紹介している。医学監修として全体構成・専門内容に深く関与。

【監修者コメント】

「腸から心の健康を支えるには、食の本質を知ることです——」（吉田医師）

タイトル：『&RAW LIVING Step1 — ローフードの教科書』

著者：安藤千英（料理家）

監修：吉田和弘 医師（医学博士・循環器内科医）

発売日：2025年6月18日

仕様：A5変形／本文168ページ（フルカラー）

定価：3,980円（税込）[Kindle版あり]

出版：Amazon KDP（Kindle Direct Publishing）

ISBN-13：979-8286097296

Amazon商品ページ：<https://amzn.to/4bda1Z1>



「Amazonカテゴリー1位獲得（食事療法・栄養科学・食品科学部門）！
日常にローフードを取り入れたい全ての方へ。」