

【 モデル・女優・フードコーディネーター 】

近藤 しづか
KONDO SHIZUKA

生年月日：1984年10月10日
出身地：千葉県
血液型：B型
身長：166cm
スリーサイズ：B80 W58 H82
足のサイズ：23.5cm
趣味：ダンス、音楽鑑賞
特技：料理、デザイン、英語（TOEIC810）
イタリア語（9年間イタリアに在住経験あり）
最終学歴：青山学院大学 英米文学科 卒業

資格：フードコーディネーター
ベジフルビューティーセルフアドバイザー
ジュニア・アスリートフードマイスター
アクアアドバイザー
イタリア料理研究家
ジュニアオリーブオイルソムリエ
日本酒 唎酒師
ヘルスフードカウンセラー検定3級

事務所HP
オフィシャルブログ
オフィシャルTwitter
オフィシャルInstagram
オフィシャルFacebook

<http://pearl-tokyo.jp/>
<http://ameblo.jp/shizukakondo/>
<https://twitter.com/shizukakondo>
https://www.instagram.com/shizuka_kondo/
<https://www.facebook.com/kondoshizuka1010>



【 モデル・女優・フードコーディネーター 】

近藤 しづか

KONDO

SHIZUKA

MODEL PROFILE

★近藤しづか初のレシピ本
宝島社「キレイに-5kg! やせるワンプレートレシピ」
2017年7月15日発売

健康でキレイにやせるためには何をどのくらい食べればよいのか、
V(野菜)P(たんぱく質)C(炭水化物)の割合をワンプレートで
わかりやすく解説。自身のダイエットの失敗やモデル経験等から
学んだ「食」に関するルールも惜しみなく紹介しています。



- 【雑誌】 小学館「AneCan」専属モデル 2013年10月号～2016年12月号
小学館「CanCam」専属モデル 2007年4月号～2013年9月号
- 【連載】 小学館 AneCan「しづか御膳」 2014年2月号～2016年8月号
モデルプレス「近藤しづかWeeklyレシピ」(WEB) 2011年12月～2016年9月
小学館 CanCam「自炊モデル・近藤しづか」 CanCam在籍時
- 【広告・スチール】 全東信 2013年4月16日～2017年5月31日
HYATT REGENCY WAIKIKI 2010年7月1日～2013年6月30日
※日本人初、海外ホテルの顔に起用！！
- 【テレビ】 NTV「ヒルナンデス!」格安コーデバトルナンデス!ロケ 2017年4月11日・18日
TX「ぶら旅ハワイ!～楽園アクティ美ティ ホノルルススペシャル～」 2016年5月4日
TBS「暮らしのレシピ」 2014年4月5・12・19・26日
TX「旅RUNガール2」
not tv「notty★live」お届け なま※でり コーナーレギュラー 2012年04月～2013年3月
TX「恋するソウル!」レギュラー 2010年7月4日～9月26日
TBS「女神サーチ」レギュラー 2009年4月～2010年3月
- 【映画】 映画「闇金ウシジマくん Part3」(マノ役) 2016年9月22日～ 全国上映
- 【ラジオ】 文化放送「押切もえのDOKI DOKI DISCOVERY」 2016年4月～2017年3月
文化放送「押切もえのTOKYO DISCOVERY」 2014年4月～2016年3月
※「美人キッチン」コーナーで出演時には料理を紹介
- 【カタログ】 ニッセン、IMAGE、RyuRyu、マガシーク
※他多数出演
- 【コレクション】 ガールズアワード、札幌コレクション、東北コレクション
関西コレクション、福岡アジアコレクション、琉球アジアコレクション
- 【その他】 AbemaTV「オトナ女子会」
2015年ミラノ国際博覧会日本館サポーター
ワヒネハーマラソン2011・2012 ※オフィシャルランナーとして

【 モデル・女優・フードコーディネーター 】

近藤 しづか

KONDO

SHIZUKA

FOODCOORDINATOR PROFILE



自身の間違ったダイエット法からキレイにやせるためには食事がいかに大切かを改めて実感し、2011年10月にフードコーディネーターの資格を取得。

2011年12月からはモデルプレスで初の料理連載をスタートさせ、約5年にわたって270ほどのレシピを提案。専属誌でも連載を持つなど、フードコーディネーターとしても活躍の場を広げている。

2017年7月に発売した初のレシピ本「キレイに-5kg! やせるワンプレートレシピ」では野菜・たんぱく質・炭水化物を2:1:1の割合で食べると無理なくキレイにやせられるという「VPCバランス」を提案し、ワンプレートでカロリー計算不要なメニューを紹介している。

資格：フードコーディネーター（2011年10月取得）
ベジフルビューティーセルフアドバイザー（2012年7月取得）
ジュニア・アスリートフードマイスター（2012年7月取得）
アクアアドバイザー（2014年1月取得）
イタリア料理研究家（2014年1月取得）
ジュニアオリーブオイルソムリエ（2015年取得）
日本酒 唎酒師（2016年取得）
ヘルスフードカウンセラー検定3級（2016年10月取得）

★宝島社「キレイに-5kg! やせるワンプレートレシピ」

文化放送「押切もえのDOKI DOKI DISCOVERY」
FRESH! by AbemaTV「近藤しづかの料理のおはなし」
Woman type 食NEWS「ボトルサラダ」レシピ提案
文化放送「押切もえのTOKYO DISCOVERY」
小学館 AneCan「しづか御膳」
NTV「バトルシティー」審査員として
TBS「王様のブランチ」タンブラーランチ特集
NTV「Zip」タンブラーランチ特集
森永乳業「近藤しづかプロデュース モッツアレラのトマト美肌しゃぶしゃぶ」
HYATT REGENCY WAIKIKI にてコラボレシピの提案
HANKYU MEN'S TOKYO×LUMINE YURAKUCHO SUPER COOLBIZ COLLECTION 2012年6月8日
NHK「情報LIVE ただいま!」タンブラーランチ特集
Slim Love Vol.2
ELLE a table
Oisix春のトマトまつり
FOODEX JAPAN 美食女子オフィシャルサポーター
フルルガーデン八千代イベントにてスターバックスコーヒーとのコラボレシピ提案
NHKワンセグ「楽ごはん」
農林水産省「めざましごはんキャンペーン」
小学館「CanCam」全国農業協同組合連合×自炊モデル近藤しづか
CanCam×月桂冠（フードスタイリング・レシピ開発）

モデルプレス「近藤しづかWeeklyレシピ」(WEB)
小学館 CanCam「自炊モデル・近藤しづか」

2017年7月15日発売

2016年4月～2017年3月
2016年4月～2016年10月
2014年9月10日
2014年4月～2016年3月
2014年2月号～2016年8月号
2013年4月6日
2012年12月1日
2012年10月31日
2012年09月
2012年08月限定メニュー
2012年6月8日
2012年5月25日
2012年5月23日
2012年5月号
2012年3月19日
2012年3月～2013年2月
2012年2月12日
2012年1月30日～2月3日
2012年1月～3月
2012年07月号～2013年02月号
2011年9月28日 Ustreamにて配信
2011年11・12月号、2012年5・11月号
2013年5月号
2011年12月～2016年9月
CanCam在籍時

株式会社パール

〒150-0011 東京都渋谷区東2-23-13 サンブリッセ渋谷ビル6F

TEL : 03-5766-6667 FAX : 03-5766-6668

担当マネージャー：本間弘亀