

家族や自分の時間を犠牲にしない
今までにない **「食・料理」** のキャリアを活かす
オンライン料理講師 という
新しい働き方
和の食トレーナー制度



あなたの「食・料理」のキャリア 本当に活かされていますか？



- ・何年たっても給料が変わらない
- ・キャリアを重ねても給料が上がらない
- ・あと何年働けるかわからない
- ・家族との時間を犠牲にしている
- ・長時間働けば収入が上がると思っている
- ・休みをとるのに引け目を感じる
- ・家族の予定があるのに休めない
- ・料理教室の運営がわからない
- ・キャリアの評価が低く感じる

新型コロナウイルスの影響で、
今までの働き方だと、
対応できないことがあります。



もし、
家でできる オンラインのシゴトなら。
小さい子供 がいてもできるシゴトなら。
通勤 しなくても収入が得られるシゴトなら。
直接誰かに会うシゴトでないなら。
長時間働く シゴトでないなら。

社会や会社の都合で、
悩んだり振り回されることがなくなります。

新しい働き方を創る

「食・料理」のキャリアを埋もれたままで終わらせたくない。
会社や人間関係に縛られた人生を歩みたくない。
家族の時間を犠牲にシゴトをしたくない。からの脱出。

今までの常識にはない
料理人。調理員。栄養士。飲食店。のキャリアを活かし、
時間を犠牲にして収入を得るのではなく、

もっと自由に人生を楽しめ、自分や家族との時間を豊かにする

「食」に携わる方の新しい働き方を創り、
構築していくシゴトです。



和の食トレーナーのシゴト

和の食アカデミーの活動に**共感**し、共に**広め高め**、
オンライン料理講座の普及に尽力し
自分や家族の人生を豊かにするシゴトです。



あなたの**食・料理のキャリア**を活かし
普段の食事仕度や料理を作ることが
実践・研究の場になり、
その体験を教えることにより、
収入（**月商7桁**も可能）を
得ることができます。

和の食トレーナーのメリット

1. 経費がかからない

⇒パソコン・ネット環境の経費だけできる

2. 働く時間と場所を自由に選べる

⇒自分の都合で決められる

3. 食のキャリアを活かせる

⇒専門分野も教えられ、強みになる

4. 夢をみせることができる

⇒憧れられる存在になる

5. 普段の生活が**研究、勉強の場**になる

⇒楽しみながらできる

6. 月商**7桁以上**を目指せる

⇒実際に再現できる方法を教われる

7. 家族や自分の夢が**実現**できる

⇒時間・お金・場所が自由になる



他のシゴトとの**違い**

1. 飲食店（開業）
2. 料理教室運営
3. 会社・病院勤務

	飲食店	和の食アカデミー
開業資金	数百万円～数千万円	数十万円
経費	食材費、家賃、人件費、その他経費	ネット環境費用
場所	固定	自由
シゴト時間	長時間	自由
集客範囲	通える範囲	日本全国・世界各国
家族との時間	限定	自分で決められる

	料理教室	和の食アカデミー
生徒数・範囲	何人でも 通える範囲	マンツーマン 日本全国・世界各国
場所	自宅 OR レンタルキッチン	パソコンがあればどこでもできる
価格	数千円/レッスン1回	数十万円/半年間パック
準備するもの	食材 テキスト レシピ	アカデミーから提供されるテキスト
経費	食材費 場所代	なし
教え方	料理を作る・説明	座学（料理を作らない）
内容	料理レシピの説明	一生つかえる料理の正しい捉え方と方法
生徒の変化	料理レシピが増える。友人が増える。	一生モノの食の軸が整う
自分の変化	料理レシピが増える。人脈が増える。	料理とビジネスが学べる

会社・病院勤務

(例) 飲食店・サービス業・栄養士・看護師・介護士など

	会社・病院勤務	和の食アカデミー
時間	長時間 (夜勤がある場合がある)	自由に決められる
休み	会社・病院の都合による。 希望がなかなか言い出せないこともある	自由に決められる
家族時間	削られることが多い	優先で決められる
収入	安定するが、それ以上望めないことが多い	数十万～数百万円が可能
キャリア	年功序列が多く、活かしきれない	存分に活かせ、 収入アップにもつながる
人間関係	気を遣うことが多く、こちらから選べない	自由に選べる
場所	通わなくてはならない	自宅・好きな場所でできる

和の食トレーナーは 5つの「ない」（不安・不満）をなくします

1. 家族との時間がない

働く時間、場所を自由に選ぶことができます。自分で優先順位を決める人生に変わります。

2. 実績（キャリア）がない

キャリアがなくても自ら学び実践、研究することで、選ばれる先生になることができます。

3. 自由がない

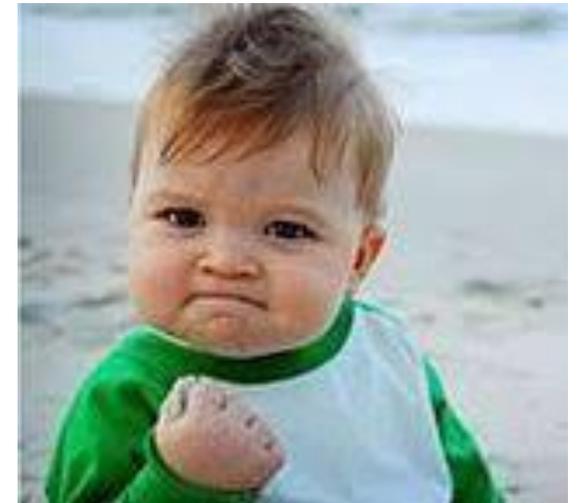
会社にも人間関係にも縛られないあなたの人生を歩むことができます。

4. 夢がない

自分の夢、家族の夢が実現可能で、挑戦できる世界です。

5. お金がない

月30万から月商7桁の当たり前に到達することも可能です。



和の食トレーナーの働き方で 実際に手に入れられる未来とは？

- ・ 自宅で働けるので、いつも**家族との時間がもてる。**
- ・ 働く時間を決められるので、**自分の都合で動ける。**
- ・ パソコン、スマホがあれば、シゴトができるので、旅行先でも**どこでも働ける**
- ・ **月商7桁の収入**を得ることも**可能**である。
- ・ 「**食**」の**キャリアを活かす**ことで、自分が**専門家**になれる。
- ・ 料理を作ること、楽しむことで**収入が得られる。**



実際の証明があるので、すべて実現可能です

山下としあきの変化

会社都合で人生を決めるのが
当たり前だった過去

料理人の未来の道は、
会社勤務で料理長になるか。
独立して飲食店開業するか。
の二つしかありません。



宮島の旅館での勤務は、
ある程度の立場を頂いて、
農家との契約など、**料理人以上のシゴト**
もさせていただいたが、

勤務時間・勤務日数はあまり変化がなく、
収入もおおまかな予想も出来
大幅な変化が望めない環境でした。



何よりも
自分の時間・家族との時間を望むことが
なかなかできない環境で、
それが当たり前となっていました。

実際に山下としあきが手に入れた現在

誰にも振り回されることがなく
自分や家族優先で人生を楽しめる！



会社都合の休みしかなかったが、
庭でBBQしたり、
運動会にも参加できるようになったり
家族旅行ができるようになった。



・夢にも思わなかったハワイで
ダイビングの資格を取得！

和の食アカデミーとは？

和の食アカデミーは、
単なる料理教室ではありません。

一生モノの「食」「料理」の軸を身につけ、
自分と大切な家族の人生を豊かにするための**学校**です。



家族が**喜ぶ**食卓を作りたい。

自信を持って料理をふるまえる私になりたい。

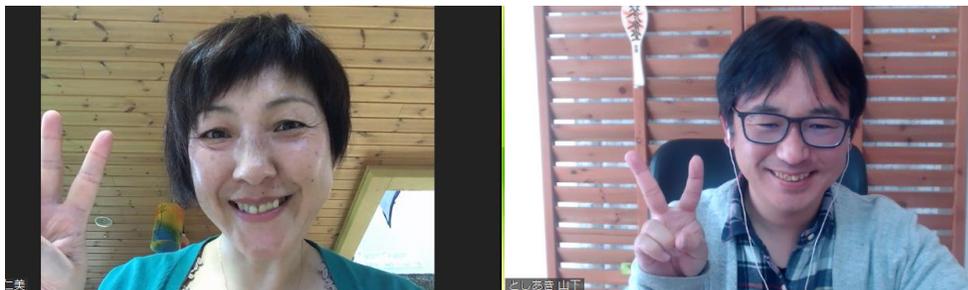
子供に手渡せる「**家庭の味**」を作りたい。

叶え、

**家族の在り方を変え
理想の家族を作る場所です**



家族とのあり方が変わった アカデミー生の声①



坂本さん（4児のママさん）

この講座に申し込んだきっかけが、**ずっと料理に対して苦手意識**があり、家族ができてからは特にやらなければいけないと言うものになっていました。

講座を修了した今は、家族みんなが協力してくれて**料理と言うよりは食事の考え方全体が変わったような気がします。**

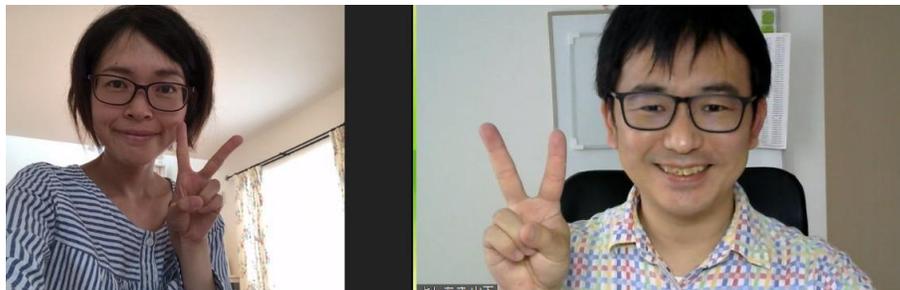
子供も主人もキッチンに立つことが増えて、私は食べるだけと言う時間も増えて、**最初の目的である料理が上手になるを超えて、心まで嬉しくなる状態になりました。**

これから子供たちが一人暮らしをしたりと言った時に、この講座で受けたことがとても役に立っていくと確信しています。

以前より手際も良くなったし、作ること自体が嫌ではなくなりました。また、**おいしいと言われる料理も増えて嬉しくなる経験もできました。**

本当に色々とありがとうございました！
これから、学んだことを実践に移してさらに幸せになっていきます！

家族とのあり方が変わった アカデミー生の声②



川原田さん（3児のママさん）

山下先生の講座は、本当におはなししていると、料理に対するハードルがどんどん下がって、簡単に身近になってくるので、不思議ですごい！と思います。

安心安全な鍋のつゆを早速作ると、家族みんな喜んで、私も安心して美味しく食べられて、本当に有難いなあと思いました。

早速娘にピューラーで大根を削ぐお手伝いもしてもらい、とても嬉しそうでした。
習った季節の野菜のクイズを食卓でしてみると、息子も興味津々。プリントして、冷蔵庫に貼ってみようと思います。食育ってハードル高いイメージでしたが、こんな感じで良いのか?と、嬉しいです。

この講座を受ける目的が、
安心安全な料理を簡単に楽しく作る、だったのでそれが叶っていて本当に嬉しいです。

先生も、本当に温かく的確なアドバイスで並走するようにサポートして頂いて、感謝でいっぱいです。

日本だけでなく海外在住の方も 受講されています！！



住む土地の食材を食べ（身土不二・地産池消）
季節の移ろいを感じ、
国を想い歴史、伝統文化に寄り添う。

自然や生産者に感謝しながら
家族そろって食事を頂く。



和の食の精神を世界中に広げていくのが、
和の食アカデミーの活動です。

家庭料理。家庭の味。
から、家族の平和は生まれる。

家族平和なくして、世界平和なし。

家庭料理で世界平和を実現する。

これが、和の食アカデミーの志命です。

WORLD PEACE



和の食アカデミーの3つのWA

和食

無形文化遺産の「和食」いわゆる日本料理。
健康食、長寿食ともいわれる日本古来よりの
伝統の智慧をお伝えします。

平和。調和。温和。

「食」は人を良くする。と書きます。
人と人をつなぎ、未来への絆を深める
コミュニケーションツールです。

家族の輪

「孤食」「個食」が増えてきている現在。
家族や食卓の在り方が変わってきています。

「家庭の味」で家族が笑顔になる。
家庭料理で家族が家に帰りたくなる。
を目指し、
料理のチカラで家族の輪を作ります。

和の食トレーナーで 身につけられるコト

料理

料理講座を誰よりも実践することで
美味しくて安心安全な料理が作ることができ、
家族が喜ぶ食卓を作ることができる

味付け、ダンドリ、献立の立て方、
健康知識、和食の教養など。

ビジネス

伝え広め、教えることで、
起業家としてビジネスを学ぶことができ、
理想の働き方を実現でき、
豊かな人生をきずくことができる

セルフプロモーションマーケティング
カスタマーメイクサイクル
顧客ファン化オペレーション
SNS活用など。

ビジネスと料理で人生を豊かに！ 6ヶ月集中プログラム



家族のあり方、
自分の人生の変化
その先の目指す
未来へのスタート

1ヶ月 (準備)
味付け、ダンドリ、献立法実践
自分への約束
12の質問
目的目標の共有
マイプロデュースデザイン
ペルソナ
コンセプトメイク
セルフプロモーション
Facebook、ブログ環境づくり
自己PR
名刺
コミュニケーション強化

3ヶ月
味付け、ダンドリ、献立法実践
Facebook、ブログ環境づくり
コミュニケーション強化
PR戦略
メルマガ準備

4ヶ月
味付け、ダンドリ、献立法実践
デビュー試験
Facebook、ブログ環境づくり
コミュニケーション強化
PR戦略
メルマガ開始

2ヶ月
味付け、ダンドリ、献立法実践
Facebook、ブログ環境づくり
コミュニケーション強化
PR戦略

5ヶ月 (デビュー)
味付け、ダンドリ、献立法実践
集客開始
Facebook、ブログ環境づくり
コミュニケーション強化
PR戦略

6ヶ月
味付け、ダンドリ、献立法実践
集客開始
Facebook、ブログ環境づくり
コミュニケーション強化
PR戦略

収益シュミレーション

デビュー!

1ヶ月目

2ヶ月目

3ヶ月目

4ヶ月目

5ヶ月目

6ヶ月目

アカデミー生の数

2

$2 + 2 = 4$

$4 + 2 = 6$

$6 + 3 = 9$

$9 + 3 = 12$

$12 + 3 = 15$

売り上げ/月
料理講座 15万円 \times 2 = 30万円

アカデミー生を増やしていく

売り上げ/月
料理講座 15万円 \times 3 = 45万円

受講料UP!

(一定条件をクリアすると、受講料が上がります)

7ヶ月目

8ヶ月目

9ヶ月目

10ヶ月目

11ヶ月目

12ヶ月目

アカデミー生の数

$15 + 5 = 20$

$20 + 5 = 25$

$25 + 5 = 30$

$35 + 5 = 40$

$40 + 5 = 45$

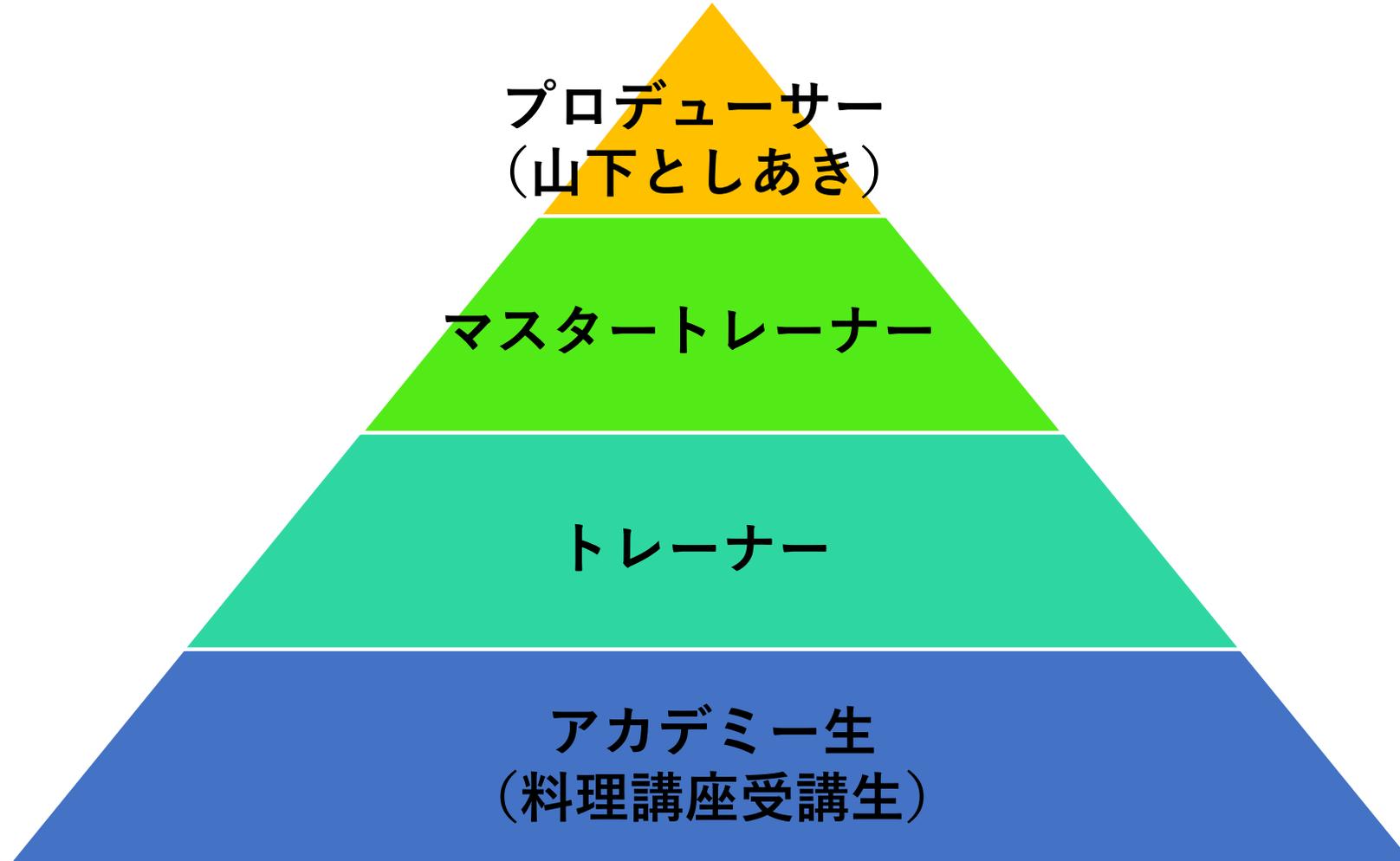
$45 + 5 = 50$

売り上げ/月
料理講座 15万円 \times 5 = 75万円

売り上げ/月
料理講座 **20万円** \times 5 = **100万円**

1年目で月商100万円が到達可能です。

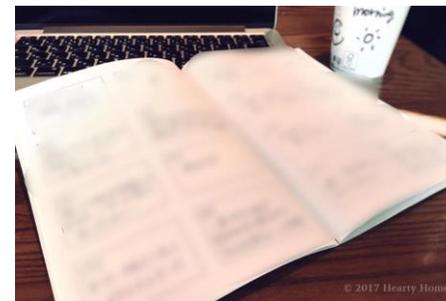
和の食アカデミーの仕組み



営業経験・販売経験なし。地方在住の板前から起業し、 月商7桁の当たり前を実現したビジネスメソッド

本やセミナーなどで得たノウハウを
そのままお伝えするのは違い、

実際に行った**2年間の考動の記録**を元に、
“ゼロからの起業”から“月商7桁”を築けたこと
をお教えするので、
再現性のあるビジネスが
あなたにも可能なのです。



ビジネス初心者でもできる！ 再現可能なビジネスの考動記録

料理教室や資格制度（インストラクター制度）では、
ビジネスのことまでは、教えてくれません。



和の食アカデミートレーナー制度では、
ビジネス初心者でもできるように
起業家のチカラを育てていきます。

- ・セルフプロモーションマーケティング
- ・7つの教え
- ・真型起業家論
- ・ビジネス3種の神器

- ・マイプロデュースデザイン
- ・カスタマーメイクサイクル
- ・顧客ファン化オペレーション
- ・SNS活用など。

料理とビジネスを学び豊かになるための教科書 トレーナークエスト

2年間の考動記録をまとめ、
誰でも再現できるようにテキストのまとめました



あなたのビジネスを確立し、加速させる 新しい働き方ブログ 和の食ラボ

いつでも予習・復習ができる大辞典ブログ
起業初心者の応援サポート！

新しい働き方ブログ
和の食ラボ



白熱のディスカッション！望む未来への近道 和の食チームコンサルティング

お互いさまとおかげさまの関係！

仲間と応援高めあうことで、仕事の不安が楽しさになる



選ばれる先生としての背中を魅せる。 感動を伝えよう

今の時代。
実績がある。権威がある。立場がある。
ノウハウがある。
だけでは、人は集まりません。

**誰よりも自らが楽しみ感動することで、
誰よりも感動を伝えられる。**

そんな人に人は集まるのです。



あなたの生徒はあなたの一挙一動を見ています。

**自らが感動し、感動を伝えられる
感動人になろう！！**

あなたに贈るメッセージ

平成から令和に変わり、
コロナウィルス、オリンピックと激動の時代
の真っ只中。

夫婦でよく話すことがあります。

「あの時に決断してよかったね」

それは、2017年5月。
ボクが起業を決断した日です。

料理人は、
二つの道を目指します。

**料理長として雇われるか。
独立して飲食店の経営をするか。**



料理長への道は、いわば椅子取りゲーム。
年功序列によって決まることも多いし、

雇われた会社の経営によっては、
いつどうなるかの不安も大きいです。

独立して飲食店の経営も
開業資金や経費なども含めると、
大きい資金の準備も必要になりますし、

今の世の中経営していくのも
朝から夜遅くまで働かなければやっていけません。

そんな二つの道しかないのかと、
将来に希望を持ってませんでした。

しかも、
長時間拘束される。
給料アップも見込めない。
長年のキャリアもいつまで活かせるかわからない。

そうなると、もちろん
自分や家族の時間は、**どんどん削られるばかり**
です。

これは、料理人でなく
他の食に関わる業種も同じです。

栄養士、給食調理員、飲食店経験者、看護師、介護士
など。

若い頃に頑張って、
資格をとり、キャリアを重ねてきたけど、
給料に反映されず、

家族や自分の時間を犠牲にして、
長時間勤務し、納得がいかない給料をもらい

時間に追われながら生活する。

**あなたは、そんな人生を
送っていませんか？**



以前のボクは、そうでした。

休みをとるのも人や会社に気を遣い、
自分や家族の都合で人生が歩めない。

しかも、
身体一つで長時間働いているので、
もし、ボクの身に何かあれば、
家族の生活が破綻する。
そんな不安もありました。

**時代は、どんどん進化しているのに、
働き方は、全然変わらない。**

そんな憤りと将来に強い希望をもって
ボクは、起業しました。

それは、
自分や家族を優先した新しい働き方を創る！！
と決断した時だったのです。

ただ決断したのですが、
やはり不安ばかりです。

**収入の不安。
家族への責任の不安。
将来への不安。**



そして、
ビジネスのコンサルを受けようと思ったのですが、

まあ、コンサル代って高い！！

世間では、常識なのかもしれませんが、
全然そんなことも知らないままの
スタートだったのです。

人生を変えたい！ 家族に夢を魅せる 先導者になりたい！

そんな強い想いを叶えたく、
借金をして起業しました。

家族を養うこと。
家のローンがあること。

の不安もありましたが、

借金をすることで、
それが**背中を押す理由**になり、

上手くいったこと。
上手くいかなかったこと。

の繰り返しで、苦勞・努力してきました。

2018年1月に
オンライン料理教室「お父さん食堂」として開業し

2020年1月に「和の食アカデミー」として
活動しています。



約2年間で、
ボク的生活は、大きく変わりました。

オンラインでのシゴトなので、
パソコンがあれば、どこでもシゴトができます。

時間も場所も自由に決められます。

今までの料理人としてのキャリアを活かし、
アカデミー生に感謝されるシゴトになっています。

収入も月商7桁を稼げるようになっていきます。

2年前とは、比べることができないくらいの変化をしているのです。



**一番嬉しいのは、
家族との時間が増えていること。**

料理人時代は、朝6時から夜22時まで働いていましたし、
(忙しい時は、家に帰れなかった時も普通にあった)
希望の休みもなかなかとれないのもあって、
家族や子供の行事には、全然参加できませんでした。

しかし、今は、

入学式、卒園式、運動会、発表会、授業参観にも参加でき、
旅行、キャンプ、海水浴、BBQなど、

家族で楽しむ時間が当たり前になっています。

ラジオやテレビにも出演し、雑誌などから
取材も受けています。

そして、
2020～2021年には、
ハワイにも2回行き、
ダイビングライセンスも取得できました。

ダイビングなんて、
テレビや雑誌のなかの映像の世界。

と思っていた**淡い夢が、**
現実のモノとなったのです。



しかも、
ハワイの海で沈没船を泳ぎ、

**海がめとも泳ぎ、野生のくじらにも遭遇するといった
感動体験もできました。**

2021年には、
家族でハワイを楽しもうと計画中です。

こんな人生が送れるようになったのは、
起業を決断し、考動し続けたからです。

ボクには、夢があります。



それは、
**日本の和食の精神を世界中
に広めること**です。

和の食アカデミーは、
和食の精神を原点とし、
人と人とが絆を深め合える
「和」を結ぶ食（和の食）として
世界に広げる活動をしています。

家庭料理。家庭の味。
から、家族の平和は生まれます。

家族平和なくして、世界平和なし。

家庭料理で世界平和を実現する。

これが、和の食アカデミーの志命であり、
そんな世界をボクは、創りたいのです。



そのためには、
ボク一人のチカラでは、限界があります。

この想いに共感し、一緒に活動し、広め高めあう仲間を求めています。



もし、あなたが、
和の食アカデミーの想いに共感賛同し、

今の現状から抜け出し、
自分や家族の時間を優先し豊かな人生を歩む決断をするなら、
ボクは、**全力でサポート**いたします。

和の食トレーナー 育成サポート内容

- * 和の食アカデミートレーナークエスト活用権利
- * 山下としあきとの個別ミーティング（無制限）
- * 山下としあきとのメール対応（無制限）
- * トレーナーのみのグループディスカッション（月1程度）
- * 山下としあきが主宰するアカデミーへの参加
- * 山下としあきが持ち合わせる魅せ方・伝え方のすべての素材・ツールの活用権利

参加権利金

550,000円（税込）＋プロデュースフィー：毎月の売上の30%

人生は一度きり。

お金、時間、他人の価値観、今までの常識に左右されることなく、
シゴトもプライベートも
愛する家族と、好きな場所で、好きなことをし共に豊かになる。

そんな人生を送る和の食トレーナーとして成長して欲しい。

そして、そうなると決め、挑戦するあなたを
ボクは心から応援します！



できるからやるではなく、
やるからできる！

自分や家族に感動を与える人生を歩もう！！

