

料理・食育・健康・医療・主婦の
キャリアを活かしたい方へ

コロナや不況に左右されない!

食のオンライン起業

—— お家での新しい働き方 ——

子育てとお仕事を両立できる
お家での新しい働き方

営業経験なし・販売経験なし地方在住の元板前が
日本全国・世界にも生徒をもつ
料理アカデミーを設立し、
月商7桁を確立した物語

初めまして！
和の食プロデューサー
料理教室コンサルタント
山下としあきです。

今でこそお客様に
選んでいただけるようになりましたが、

料理人をやめて、起業家になったばかりの時は
まさかこのように自分が
たった一人で料理アカデミーを運営して
月商200万円を超えることが
できるようになるとは
思っていませんでした。



料理をすること。
料理を食べること。
が大好きで

食卓が明るい癒しの空間にしたい!!
もっとママ達に料理を楽しんで欲しい!!

この想いで起業したはずなのに、
いつしか集客ができず、
悩んで眠れない日々を過ごしていた2年前。

当時のボクと同じような
悩みを持っている起業家に

**「大丈夫!!ボクだってできるのだから
あなたにだってできる」**

と伝えたくて、
この本をリリースしました。

料理教室の先生や
起業してみたい！と夢見るママさんに
本書がお役に立てれば幸いです。

料理・食育・健康・主婦のキャリアを活かし
好きな料理をシゴトにしたい方へ

食・料理の オンライン起業個別相談会

月商7桁オンライン料理講師としての
新しい働き方が手に入る90分



時間：90分

通常11、000円⇒**1回限り無料**

月商7桁オンライン料理講師として
パソコン1台で**固定費をかけずに**
起業できる新しい働き方が手に入る！

食・料理のオンライン起業個別相談会

お申し込みは
今すぐココをクリック



パソコン・スマホ・タブレットがあれば
お家から相談できます

あなたにも こんなお悩みがありませんか？

- 資格を取ったけど、**全然売り上げにならない。**
- コロナの影響で、**オンライン化**したいけど、
何をして良いのかわからない。
- **低価格**で月10万円の売り上げもままならない。
- **S N S を頑張っている**けど、繋がらない。
- 「安いから」といって価格で選ばれて
価値できてくれる理想のお客さまが来ない



**ボクにも
同じような体験があります。**

今でこそ！！



100万食作った経験を活かした
レシピにはないノウハウで、
30分で家族が喜ぶ「**家庭の味**」が作れる
オンライン料理講座を、お伝えし
和の食アカデミーを運営しています。

**日本全国だけでなく海外在住の方
にも受講されています！！**



おかげさまで、
オンライン料理講師としては
他にはない月商7桁を継続し
家族との時間を優先し
好きな料理をシゴトとし、
多くの方に感謝されるようになりました。

料理に悩むお母さんを応援したい
料理・食育・健康のキャリアを活かしたい
好きな料理をシゴトにしたい

と強く思う方へ
人生を変える手がかりになれば
幸いです。

＼では、スタートです！／

営業・販売経験なし地方在住の板前が
日本・世界に生徒を持つ
料理アカデミーを設立し
月商7桁を確立した
山下としあきの起業物語



平成から令和に変わり、
コロナウィルスの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、苦労・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
料理アカデミーを設立、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。**

料理人時代の忙しい時は、
家に帰れなかったこともありましてし、
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、
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、
2019～2020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。

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。



さらに、2020年は、
コロナ渦にもかかわらず、
最高売り上げをあげ、
毎月石垣島でダイビングができるよう
になりました。

パソコン1台で、好きな料理を教えるシゴト
だからこそ、
場所も時間も自由になり、
遊びとシゴトの垣根がない
人生を送るようになりました。



なぜ？

営業・販売経験なし 地方在住の板前の
ボクが月商100万円を
超えられるようになったのか？

日本・世界に生徒を持つ
料理アカデミーを設立し
月商7桁を確立したのか？

ボクの人生が変わった方法って
どんなものか知りたくないですか？



料理・食育・健康・主婦のキャリアを活かし
好きな料理をシゴトにしたい方へ

食・料理の オンライン起業個別相談会

月商7桁オンライン料理講師としての
新しい働き方が手に入る90分



時間：90分

通常11、000円⇒**1回限り無料**

月商7桁オンライン料理講師として
パソコン1台で**固定費をかけずに**
起業できる新しい働き方が手に入る！

食・料理のオンライン起業個別相談会

お申し込みは
今すぐココをクリック



パソコン・スマホ・タブレットがあれば
お家から相談できます

まずは！！

誰もやっていない。
他にはない唯一無二の
料理アカデミー



日本だけでなく
海外のママさんからも
支持していただいている
和の食アカデミー
について説明しますね！

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。

和の食アカデミーの3つの和

1. 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
伝統の智恵をお伝えします。

2. 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。

3. 家族の輪（和）

「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、料理のチカラで家族の輪を作ります。

和の食メソッドを家庭料理を作る すべてのお母さんに広めたい！

家庭料理から家族の「和」を深める
メソッドなので、

すべての家族に必要なメソッドです。

これからは、
和の食メソッドをすべての家庭料理で
活かすようにしたい！
と考えています。



和の食アカデミーの作りたい世界

料理作りを身につけて、
「家庭の味」を作れるようになると、

家族の健康と笑顔を生み

**料理のチカラで
家族の幸せと豊かさを
手に入れられる。**



**そんな家族を増やして
いきたいと、思っています。**

料理・食育・健康・主婦のキャリアを活かし
好きな料理をシゴトにしたい方へ

食・料理の オンライン起業個別相談会

月商7桁オンライン料理講師としての
新しい働き方が手に入る90分



時間：90分

通常11、000円⇒**1回限り無料**

月商7桁オンライン料理講師として
パソコン1台で**固定費をかけずに**
起業できる新しい働き方が手に入る！

食・料理のオンライン起業個別相談会

お申し込みは
今すぐココをクリック



パソコン・スマホ・タブレットがあれば
お家から相談できます

起業できない不安を解消する！

- ①お金がない
- ②勇気がない
- ③商品・サービスがない

**この3つを解決すれば、
起業家になる夢が叶います。**

①お金がない

何百万も投資するビジネスではなく、
例えば、
**数十万を自己投資して起業の方法を学び、
行動する**だけで起業は可能です。

②勇気がない

個人で起業を目指すなら、
経費がかからずリスクのない、
起業が向いています。

③商品・サービスがない。

起業で最も大事なことは、
人に喜ばれる商品・サービスを持っている
ことです。

つまり、
喜ばれるサービスを伝承し、
自分が解決したい問題に合わせて
アレンジして唯一無二の先生になる！

これが**起業の不安を解消する方法**です。



その**起業の不安をすべて解消した働き方**が
ボクが確立した和の食アカデミー
としてのシゴトです。

①お金がない

起業の準備資金が数百万円といわれている中
数十万円で起業できます。

②勇気がない

在庫を抱えてリスクがあるのではなく、
経費がほとんどかかりません。

③商品・サービスがない

日本中、世界各国からもお願いされる
実績あるサービスを提供しています。



ボクが過去に経験した 5つの「ない」がなくなりました。

1. 家族・自分の時間がない

働く時間、場所を自由に選ぶことができ、
自分で優先順位を決める人生になりました。

2. 実績（キャリア）がない

キャリアを活かし自ら学び実践、研究することで、
選ばれる先生になれました。

3. 自由がない

会社にも人間関係にも縛られない
自分優先・家族優先の人生になりました。

4. 夢がない

自分や家族の夢が実現可能で、
いつもチャレンジしています。

5. お金がない

月商7桁の当たり前に到達しています。



実際に手に入れた未来とは？

- 自宅で働けるので、
いつも 家族や自分の時間がもてる。
- 働く時間を決められるので、
自分の都合で働ける。
- 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。



食のキャリアを活かし、
子育てもしながら、
時間も、場所も、付き合う人も
自分で決められる
ライフスタイルを実現する方法を
お伝えします。

次は、あなたの番です！！



自分の想いが組み合わさった、
新しいオンライン起業を
起業する方法をお教えします。

料理・食育・健康・主婦のキャリアを活かし
好きな料理をシゴトにしたい方へ

食・料理の オンライン起業個別相談会

月商7桁オンライン料理講師としての
新しい働き方が手に入る90分



時間：90分

通常11、000円⇒**1回限り無料**

月商7桁オンライン料理講師として
パソコン1台で**固定費をかけずに**
起業できる新しい働き方が手に入る！

食・料理のオンライン起業個別相談会

お申し込みは
今すぐココをクリック



パソコン・スマホ・タブレットがあれば
お家から相談できます

Q & A

初めてでも大丈夫！ オンライン起業の働き方



Q1

個別相談では、 どんなお話をするのですか？

まずは、
事前に個別相談をしたい方の
**夢をお聞きするアンケートに
お答えいただきます。**

ご回答が十分でなかった場合には
ご予約をごお遠慮頂くこともありますが、

真剣に書いてくだされば、
ボクも真剣に準備します^^

当日は、オンラインスクール形式で
Zoomを使ってお話をします。

- ・ 食生活のお話（料理の悩みがある場合）
 - ・ どんなことをしたいのか？などの希望をお聞きしながら、
**ボクから、あなたにぴったりの
選ばれる先生の形を提案します。**



Q2

子どもがいても起業できますか？

はい。もちろん 大歓迎です！！

子供さんがいるお母さんも
和の食トレーナーになっています。

子どもがいても起業はできますし、
子育ての経験が、これからの生徒さんに
共感と信頼を得ると思います。

ママとしての家庭料理の経験を生かせる
仕事だと思っています。

自分の仕事を進める時間をつくり
自分で行動することが、
成果をつくる最大の秘訣です！



Q3

料理や飲食店の経験がなくても 起業できますか？

はい。もちろんです。
「食・料理」業界の経験がない方でも
オンライン起業しています。

普通に家庭料理を作っているママさんは、
もちろん
これから料理を作っていこう。
上達していこう。

と**決心される方は、大丈夫です。**

専門的な知識は、これからも学べますし、
あなたの成長が生徒さんにとっても
良いお手本になっていきます。

**できるからやるのではなく、
やるからできるようになるんです！！**



Q4

SNSやパソコンに 自信がないのですが。。。

もちろん、大丈夫です。
ほとんどの方が、苦手にしていましたが、
ボクも最初はそうでした。

少しずつ、順序だてて
説明し、運営していくので
数ヵ月後には、できるよう
なっています。

**作業自体は、難しくないので
慣れてしまえば、簡単になります。**

**しっかりとサポートするので
ご安心ください。**



Q5

起業やビジネスのことが わからないのですが。。

もちろん、大丈夫です。
**ボクも料理人だったので
全然わかりませんでした。**

ただ、そんなボクでも
できたことを**記録に基づいて
お教えする**ので、安心してください。

あきらめなければ、
全力でサポートいたしますので、
必ず成果につながっていきます。



子供に憧れられる
親になろう

最後に届けたい
メッセージ



働き方は、生き方です。

お勤めをするのも
起業をするのも
生き方の選択です。

どちらが良い悪いとかありません。

ただ、親が、
自分自身と周りの人を幸せにする
生き方をしていたら、
我が子も
**自分と人を幸せにする生き方を
受け継ぐと思いませんか？**

自分ができないことを
人や子どもに教えることは出来ません。



子どもに生き方を背中で見せる。

ボクは、この想いで起業をしました。

それによりボクの人生は大きく変化し、

**家族や自分の楽しい時間を持ち、
家族や自分優先の人生を歩んでいます。**

そして、
**何よりも好きな料理を
オシゴトとし、**

**料理で悩んでいるお母さんを
助ける。応援する。**

**料理のチカラで
幸せな家族を増やす**

そんな誇りあるシゴトができています。

もしあなたが、
**まずは自分が新しい時代の
働き方・生き方に挑戦してみる！**

と思うのであれば、

ボクと一緒に
その背中を魅せることで、
自分と家族の幸せを掴む
挑戦をし、

共に豊かな人生を作って生きましょう！



和の食アカデミー代表
料理教室コンサルタント
山下としあき

料理・食育・健康・主婦のキャリアを活かし
好きな料理をシゴトにしたい方へ

食・料理の オンライン起業個別相談会

月商7桁オンライン料理講師としての
新しい働き方が手に入る90分



時間：90分

通常11、000円⇒**1回限り無料**

月商7桁オンライン料理講師として
パソコン1台で**固定費をかけずに**
起業できる新しい働き方が手に入る！

食・料理のオンライン起業個別相談会

お申し込みは
今すぐココをクリック



パソコン・スマホ・タブレットがあれば
お家から相談できます

著作権について

発行日: 2020年11月20日

著者: 山下としあき

発行元 和の食アカデミー

本教材、および収録されているコンテンツは、
著作権、知的財産権によって保護されていることは
もちろんですが、
購入・ダウンロードされたあなた御自身のために
役立てる用途に限定して提供しております。
教材に含まれているコンテンツを、
一部でも書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、また
あらゆるデータ蓄積手段により複製し、
オークションやインターネット上だけでなく、
転売、転載、配布等、いかなる手段においても、
一般に提供することを禁止します。

免責事項

この「食・料理のオンライン起業」では、私が関わってきた経験における実績となります。
必ずしも「大きく人生が変わる」を保証するものではありませんのでご承知ください。