

イラストレーター 寺崎 愛

ポートフォリオ

2025



Illustrator  
Ai Terasaki 寺崎 愛



www.terasakiai.com  
ai\_terasaki@yahoo.co.jp

# PROFILE

寺崎 愛 / Ai Terasaki



「どうしてそうなの？」を伝える!

実用・ビジネス・健康・子育てや、ロードバイクやオートバイなどのイラストが得意です

ロードバイクやオートバイ、クルマの仕組みも描くことも。

「どうしてそうなの？」をイラストを通じて理解して、それを人に伝えるって楽しいなと思います

夏頃からロードバイクのため、PFC バランスを気にしつつ膝コロを習慣化。

栄養学や筋トレなどにも興味津々です

2021年に右手首を骨折したので骨のイラストもぜひ描きたいと思ってます

●ロードバイク (2023年 ツール・ド・おきなわ 市民レディースレース 50km 優勝)

●オートバイはツーリング、ジムカーナやサーキット

●山登りやその辺の散歩、昼寝も好き

Illustrator

Ai Terasaki 寺崎 愛



[www.terasakiai.com](http://www.terasakiai.com)

[ai\\_terasaki@yahoo.co.jp](mailto:ai_terasaki@yahoo.co.jp)



時間節約おいしい選手権!!

Part 1

# おかずの素 20

人気ランキング BEST

1000以上の人気おかずの中から、お料理が簡単で、お財布にも優しいおかずを厳選してご紹介いたします。

QRコード



1

豚の味噌煮

豚肉、味噌、野菜を煮込んだ、お家ごはんの定番メニュー。

材料: 豚肉、味噌、野菜

作り方: 1. 豚肉を一口大に切る。2. 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。3. 味噌と野菜を加えて煮込む。



2

鶏の唐揚げ

鶏肉を揚げた、おつまみにも最適なメニュー。

材料: 鶏肉、小麦粉、揚げ油

作り方: 1. 鶏肉を一口大に切る。2. 小麦粉をまぶして揚げ油で揚げる。

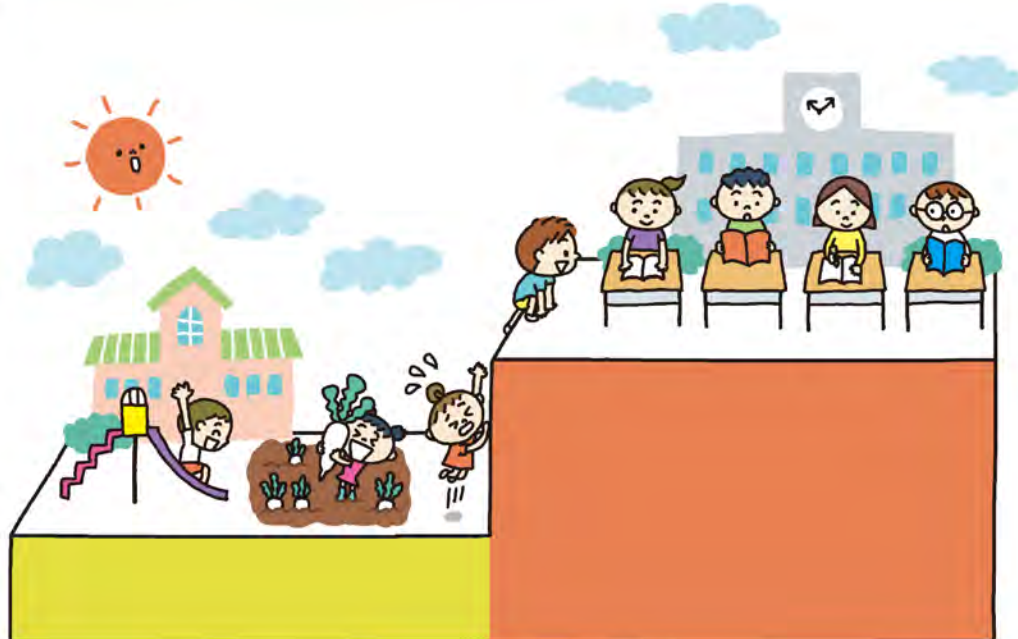




2021年10月25日発行  
公益財団法人 日本自然保護協会

イラスト





# 『Climb Magazine』 vol.6,7

2023,2024年発行  
株式会社アールピース  
イラスト



## 下山中に落車発生! 「あなたならどうする!？」

ヒルクライムの大会中や下山中に落車している人や急病人を発見。そんなとき、周りにできることは何か、考えてみよう。

周囲の安全を確保しよう



もし止まることができたら、まずは後続に注意喚起をして、二次的な事故を防ごう。

無理に止まって助けないのも選択肢



止まることができなくても、大声を出して知らせる、合図を出すことも大事だ。

助けを呼ぼう



自分が落車現場で止まることができなくても、近くの沿道スタッフに知らせるのは重要。

可能であれば応急処置を



周囲の安全が確保され、応急処置の知識があれば、落ち着いて処置を行う。

## 参加者向けガイドブックを確認しておこう

ヒルクライム大会の受付次に参加者が受け取る冊子には、事故が起きた際の対処方法や緊急連絡先などが書かれている。連絡先などはスマートフォンで撮影しておくのも手だろう。

Illustrator  
Ai Terasaki 寺崎 愛

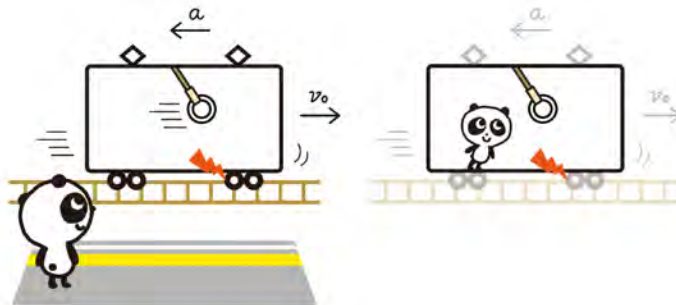
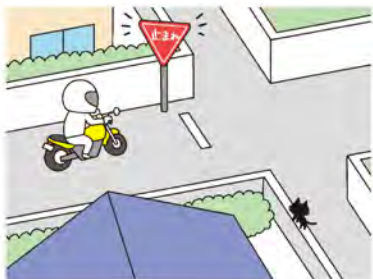
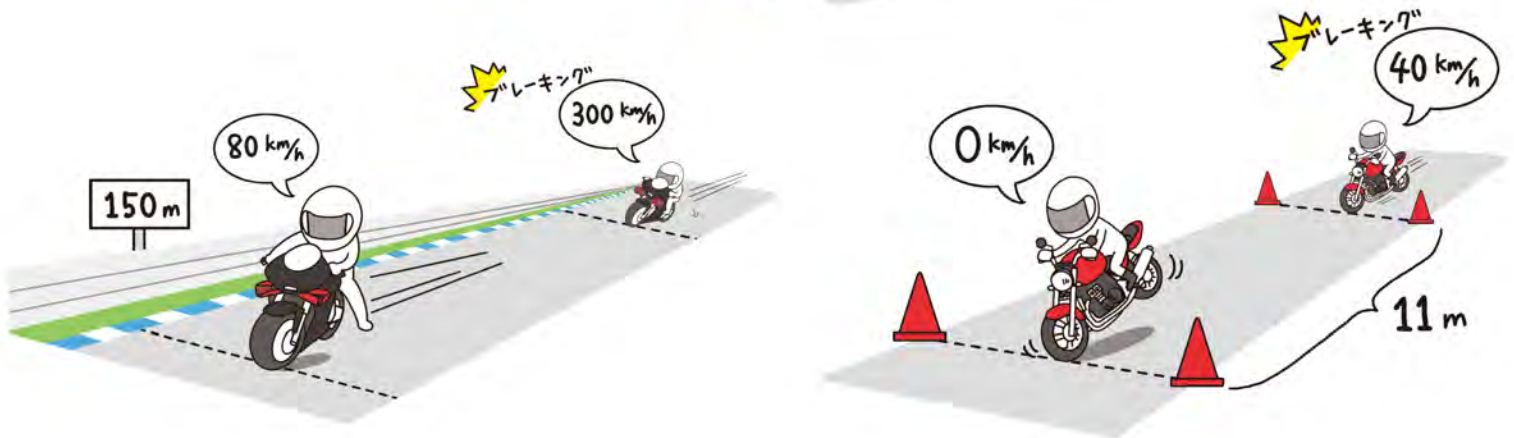


www.terasakiai.com  
ai\_terasaki@yahoo.co.jp



2021年発行  
公益社団法人自動車技術会

イラスト



2025年2月26日発行

株式会社晋遊舎

イラスト



東京ディズニーシー/ファンタジースプリングス



東京ディズニーシー

Illustrator

Ai Terasaki 寺崎 愛



[www.terasakiai.com](http://www.terasakiai.com)

[ai\\_terasaki@yahoo.co.jp](mailto:ai_terasaki@yahoo.co.jp)



2020年1月22日発行

株式会社晋遊舎

イラスト



# 『太陽とともに走る!伊豆一!!』

2023年3月3日

オリジナル

イラストマップ



スポーツは自分の食生活の見直しから

今更 P:F:C  
20:30:50

たんぱく質、2  
倍はいるように  
減らすのぞい

たんぱく質は  
たんぱく質の塊  
だから減らす

たんぱく質は  
たんぱく質の塊  
だから減らす

スマホでカロリー計算(記録)

アプリ使って  
カロリー計算。  
慣れるに  
1週間くらい  
かかると...

PFCの比率  
記録したのぞい

コンビニでは学費が足りません

コンビニでは学費が足りません  
コンビニでは学費が足りません  
コンビニでは学費が足りません

まえばし  
赤城山ヒルクライム大会2024

年代別2位  
でした!

タイムは  
1時間14分46秒です

早くは年代別に  
優勝、5-!

天のいっしょくん

体を帯って  
接骨院で マッサージ

あわせ〜♡  
脚が痛くて  
行きたくない

接骨院でマッサージ

接骨院に行くこと  
決めてくれた

接骨院に行くこと  
決めてくれた

Protein Fat Carbohydrate  
PFC パランス

たんぱく質 脂質 炭水化物

を気にしたのぞい

6月分  
全日平均

54キロ  
159cm

たんぱく質 脂質 炭水化物

たんぱく質 脂質 炭水化物

たんぱく質 脂質 炭水化物



# 『Happy-Note2025 特別増刊号』

2025年1月1日発行  
ミキハウス子育て総研株式会社

イラスト



Illustrator  
Ai Terasaki 寺崎 愛



www.terasakiai.com  
ai\_terasaki@yahoo.co.jp

# 晋遊舎ムック『コストコ the Best 2022』

2022年2月17日発行

株式会社晋遊舎

四コマ漫画



# 『ツーリングマップル』<2025>

2025年3月13日発行  
株式会社昭文社 地図 編集部

イラスト



Illustrator  
Ai Terasaki 寺崎 愛



www.terasakiai.com  
ai\_terasaki@yahoo.co.jp



2017年1月26日発行

イラストレーター寺崎愛のキャンピングカー女子 (連載)

株式会社マガジン大地

マンガ・イラスト

ティビーアウトドアデザイン

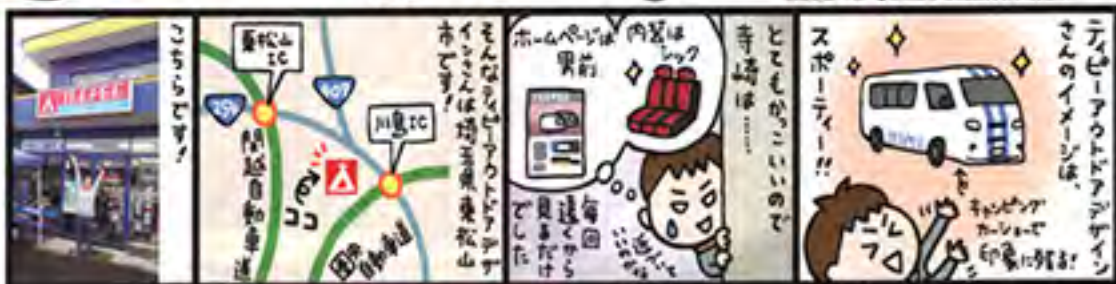


イラストレーター 寺崎愛

キャンピングカー 女子!



【仕様】 LBD200SL ナチュラルデザイン  
 ●ベース車種: ハイエーススーパーロング ●車体寸法: 5380×1980×2285mm ●エンジン: 2700ccガソリン ●駆動方式: 2WD/4WD ●ミッション: 6AT ●最大積載量: 770kg ●法定速度: 4km/h ●燃費(モード): 5.022.000円(税込)11.1



TRAVOIS  
LBD200SL  
ナチュラルデザイン

ベース車: ハイエーススーパーロング仕様  
 最高積載量: 770kg(11人乗)



ティビーアウトドアデザイン  
 さんのイメージは、  
 シートや  
 電気系統、  
 カスタム全般  
 クルマのこと  
 ならなんでも  
 任せて  
 ください

ティビーアウトドアデザイン  
神木勇さん



Illustrator  
Ai Terasaki 寺崎愛



www.terasakiai.com  
ai\_terasaki@yahoo.co.jp



ジムカーナのココが面白い!!

コースを変えるのは自分ひとり!



まわりのみんながアドバイスくれる!



セッティングに苦労する!

バイクの運動がうまくなる!



年齢層が幅広い!



9月までの全国ジムカーナマップ

興味を持ったなら、行ってみよう!

興味を持ったなら、行ってみよう!

めくるめく ジムカーナの世界

めくるめく ジムカーナの世界

ジムカーナの基礎知識

ジムカーナの基礎知識

- どんな装備が必要なの?
- ジムカーナってどこでやるの?
- バイクはどんなのでもいいの?
- クラスとカテゴリー



HAPPY  
NEW YEAR!  
2025





**AI がおかんの行動を教えてください!**

**見守りカメラとして十分以上の性能**

**わが家ではAIがこんな通知が!**

**ATOM Com GPT**

**今はまだできることが限定的ながらリモート介護の未来を感じました!**

**ウチのおかんのボクが聞いてます**

**人や部屋の様子をAIがお知らせ 新時代の見守りカメラを試した!**

AI見守りカメラで真実可能な  
お見守り通知にしてみました

見守りカメラとして十分以上の性能

わが家ではAIがこんな通知が!

ATOM Com GPT

今はまだできることが限定的ながら  
リモート介護の未来を感じました!

人や部屋の様子をAIがお知らせ  
新時代の見守りカメラを試した!



# 発達障害に 関わる人が 知っておきたい

サービスの基本と  
利用のしかた

浜内彩乃 Hamauchi Ayano



## 子どものためのサービス

- 障害者手続の種類と取得方法
- 支援を受けられる専門機関
- 子どもに関わる4つの手当
- 特別支援教育の就学決定の流れ...

## 大人のためのサービス

- 障害年金・医療費・失業保険
- 生活や家事サービスの利用法
- 福祉サービスに関する相談機関
- 就労支援の制度やサービス...

発達障害の支援者のための  
「福祉サービス」の全体像

「教育・経済・生活・就労面」の  
サポート内容

ポイントがやさしくわかる! ソシム

Illustrator

Ai Terasaki 寺崎 愛



[www.terasakiai.com](http://www.terasakiai.com)

[ai\\_terasaki@yahoo.co.jp](mailto:ai_terasaki@yahoo.co.jp)

# 『子どもの発達障害と感覚統合のコツがわかる本』

2021年9月22日発行  
前田智行 著  
ソシム株式会社  
イラスト

子どもの  
発達障害と  
感覚統合  
のコツがわかる本

前田智行 .....  
ポイントがやさしくわかる! 2024



### 固有感覚の種類

<p>動いている筋肉・関節の位置を把握する</p>	<p>今は全力 100%でダッシュ!</p> <p>30%の力で抑えて走ろう</p>
<p><b>位置感覚</b> 身体の各部の位置を把握する感覚</p> <p>「押す・押された」「引く・引かれた」の抵抗を感じる</p>	<p><b>運動感覚</b> 身体の加速度や方向を把握する感覚</p> <p>何キロくらいかな?</p> <p>もっと力を入れないと落ちちゃうかな?</p>
<p><b>抵抗感覚</b> 押す・押されるとききの力を把握する感覚</p>	<p><b>重量感覚</b> 物をもったときの重さを把握する感覚</p>

### 多様な揺れの経験を積む

<p>トランポリン (上下の揺れ刺激)</p>	<p>ブランコ (前後の揺れ刺激)</p>	<p>ボルスター swings (左右の揺れ刺激)</p>
<p>タイヤブランコ (360度の揺れ刺激)</p>	<p>スクーターボード (抗重力進展活動 + 揺れ刺激)</p>	<p>フレキサースイグ (360度の揺れ刺激 + 抗重力屈曲活動)</p>

### 鉛筆の持ち方がわるい2つのパターン

<p>鉛筆を握り込んでいる</p>	<p>三指でもてていない</p>
<p>第一関節 第二関節 第三関節 <math>\angle 60^\circ</math></p>	<p>三指でもつ練習</p>
<p>小指、薬指を中心とした土台を鍛える</p>	

### 低反応とは?

自分の声、周囲の反応に気づかない  
話しかけても、反応しない

情報の入力があまくいかなかったり、脳内での処理が遅れてしまう



# LINEクリエイターズスタンプ『骨折しちゃった』

2021年発売

イラスト



骨折しました	痛い	早く癒えたい	腫れています
泣いています	もう寝たくないです	OK	早く治す！
心配しないで！	お母さんが心配しています	ご迷惑おかけします	申し訳ございません
コブコブ腫かしってます	カルシウムをとる！	薬が腫れます	車からこぼれ落ちたので！
しんどいです	助けてください	つらい	骨
むねに力が入ります	いろいろ大変です	なんとかなるさ！	内臓です
お医者さん	お仕事を休んでます	私にこーした	事故です
ギプスしてました	ギプスしてま	ギプス取れた！	お風呂お風呂！
腫れます	人助けです	腫れ止まりました	お風呂お風呂！
お風呂です	お風呂です	癒は悪い	ギプス-ギプスお風呂

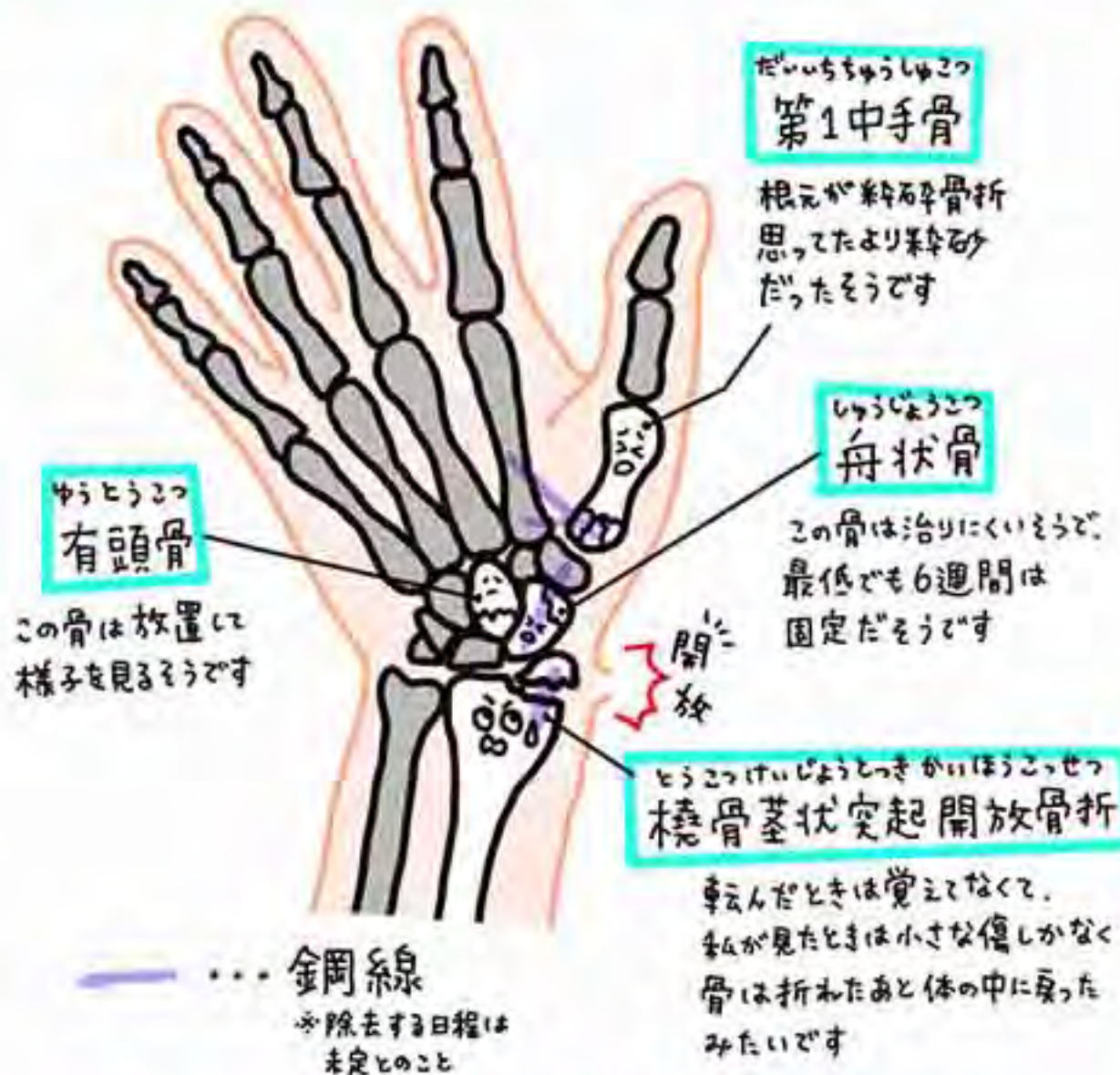
Illustrator  
Ai Terasaki 寺崎 愛



www.terasaki.ai.com  
ai\_terasaki@yahoo.co.jp

今回の

# 骨折まとめ 骨折は痛いよ！ これからのリハビリも頑張るよ～の巻



6週経過、中手骨と橈骨は癒合してないが  
痛くない範囲で動かしていきましょう！とのこと

2021.5.21



# 『不安ちゃんの正体』

2022年10月11日発行

岩田千佳 著

株式会社自由国民社

イラスト



Illustrator

Ai Terasaki 寺崎 愛



[www.terasakiai.com](http://www.terasakiai.com)

[ai\\_terasaki@yahoo.co.jp](mailto:ai_terasaki@yahoo.co.jp)



夕暮れにゃんにゃん  
猫パンパン

