

市民教授 個人票

No. M06

たのしい薬膳

宮澤 孝子 (みやざわたかこ)

ゲストティーチャー

住所	319-1411 茨城県 日立市川尻町				生年	1966	女
TEL	080-54999677	Fax	0294-43-8250	E-mail	miyazawa@yakuzen-geo.com		
謝礼	相談						
指導場所	公共施設調理室・学校調理室・キッチンスペース・会議室・屋外農場他		指導方法	実技・講座講話・鑑賞・その他(ランチョンセミナー) 私たちの心と体は毎日の食事で作られています。子ども達に伝えたい家庭の味で体の中から元気になりましょう！お気軽にご相談くださいね。			
曜日時間	相談						
自己PR							
指導中の自主グループ	グループ名	指導場所	会員数	活動関係資料			
				・げんでん東海「地域だより」に紹介される			
				ゲストティーチャー経験の有無			
ここ1年～2年間の指導歴	講座名	開催場所	実施回数	参加者数	備考		
					その他____件		
表彰歴・資格							
講座のレベル	1:初級(その分野を初めて経験する人を対象)			SNS(フェイスブック、ツイッターなど)のURL			
	2:中級(簡単な指導でやっていける程度の人を対象)						
	3:上級(講師を目指す人を対象)						
指導風景・作品写真							
講座企画者への連絡							



元気で輝く人を紹介します 「食」で体の中から健康に

じおふーず薬膳料理教室主宰／株式会社ジオフーズ代表取締役

宮澤 孝子^{みやざわ たかこ}さん (日立市)

Q 日頃の活動は？

A 食べ物を通して、心も体も元気になってほしい。そんな願いを込めて、自宅やカルチャースクールで料理教室を開いたり、企業や自治体さんと一緒にメニュー開発などを行っています。薬膳や食育、ジュニアアスリートの体づくりなど、毎日の食べ物の大切さをお伝えしています。

2011年から自宅で料理教室を始め、2014年に法人化しました。最初は趣味の延長のような小さな料理教室でしたが、法人化したことで社会に対する役割や責任を意識するようになりました。仕事を通してネットワークが広がり、「自分にできること」の幅も広がりました。



常陸太田市交流センターふじで参加者と

Q 仕事を始めたきっかけは？

A 2011年の東日本大震災が人生の大きな転機になりました。被災地にボランティアで何度か出向く

ち、地元で何か役に立てないかと思うようになったんです。子育てや介護を通して食に関心を持っていたこともあり、すぐに民間の資格を取るなど勉強を始めて、その年の10月に料理教室をスタートさせました。専業主婦だった私が、あつという間に行動を起こして自分でも驚いています。誰かに背中を押されているようで、迷いはありませんでした。

Q これからの目標。

A コロナウイルスの影響で、料理教室やカフェの開催ができないことがありますが、きちんと対策を取りながら、できる範囲での活動を続けています。

しっかりと食べて、一人でも多くの人に健康であってほしいです。料理することや食材そのもの、みんなで食卓を囲むこと。これらの楽しさや意味を知る一人として、次世代につないでいけたらと思っています。

