

市民教授 個人票

No. **M07**

家庭料理・和漢膳		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	0294-43-8250	Fax	0294-43-8250	E-mail	0		
指導場所	交流センター・自宅・その他相談		指導方法	実技、講座・講話 自分の体に合った旬の食材を使って、おいしい和漢膳を作りましょう。 国際薬膳食育師、野菜ソムリエ			
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	ゲストティーチャー歴			
指導歴	講座名	開催場所	実施回数	参加者数	備考		
表彰歴・資格							
講座のレベル	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			
	中級(簡単な指導でやっていける人を対象)						
	上級(講師を目指す人を対象)						
指導風景・作品写真							
講座企画者の皆様へ							

新規:2012/3/1

ひと
キラリ元気で輝く人を紹介します
「食」で体の中から健康に

じおふーず菜膳料理教室主宰／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。菜膳や食育、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。

