

村上祥子活動報告

<2016年>

1月4日(月)～1月8日(金) 読売新聞 全国版朝刊 1,000万部
村上祥子の夕食クリップ

1月4日(月) タラとアサリのブイヤベース

1月5日(火) 野菜おでん

1月6日(水) ゴボウ入り土手鍋

1月7日(木) 福入り七草がゆ

1月8日(金) ツナ・ダイコンサラダ

1月5日(火)～1月30日(土) 西日本新聞・村上祥子のきょうの一品

1月10日(日) 14:00～15:30 広島県栄養士会研修会
「ボケない介護食。しかも、美味しい。」

【講演】

認知症予防と介護食

1. 認知症予防は、糖尿病の予防・改善と減塩
2. 認知症は三つに分類
3. 食事をとるために知っておきたいこと
4. お年寄りの体の変化と食のトラブル
5. 調理のコツ

減塩のお手伝い

たまねぎ氷®

にんたまジャム®

じんたまジャム®

酢たまねぎ®

【試食】

にんたまジャム®

じんたまジャム®

酢たまねぎ®

場 所：広島県健康福祉センター8階 大研修室

対 象：県栄養士会会員および栄養士・管理栄養士有資格者 100名

1月12日(火)～1月16日(土) 10:00～13:00 村上祥子の料理教室 in 福岡

1月13日(水) 13:00～17:00 村上祥子の特別レッスン

1月15日(金) 全国学校給食協会『学校給食』2月号「子どもの食べもの」
「認知症予防教室」

- 1月19日(火) 13:00~15:00 (株)ヨコオ 業界誌インタビュー
「みつせ鶏&ふもと赤鶏」
- 1月21日(木) 村上祥子のスペシャル料理教室 in 福岡
「早・うま・簡単 実習教室」
～しょうが焼きと野菜おでんを噛む・飲み込みやすくする～
① お野菜おでん
② 茶めし&とうめし
③ しょうが焼き
④ プリン
⑤ じんたまジャム®の健康効果
第1回/10:00~12:00
第2回/14:00~16:00
- 1月23日(土) 10:00~14:30 宇美小学校&村上祥子 親子料理教室
「ちゃんと食べてちゃんと生きる」
日本のおかず～新・乾物扱いの常識と健康効果
① いりおから
② 半日分の野菜がとれるハンバーグの南蛮漬け
③ 切り干し大根と大豆のうま煮
ところ：宇美町働く婦人の家「しーず宇美」 調理実習室
対 象：宇美町立桜原小学校 保護者と児童 約30組
- 1月25日(月) KADOKAWA「毎日が発見」2016年2月号 10万部
「村上祥子の食べ力④」
「きちんと食べて、しゃんと生きる」シリーズ
村上祥子の「鍋は一汁二菜のお手本！ or 完成形！」
- 1月25日(月)～1月29日(金) 読売新聞 全国版朝刊 1,000万部
村上祥子の夕食クリップ
- 2月 1日(月) 株式会社ADK「マキアライフ」2016年2月号
“きれいの食卓” 地中海料理でクリスマス
テーマ：冷え性対策
メイン<海の幸のブイヤベース>
副菜1<砂肝のにんにくバター>
副菜2<雑穀入りグリーンサラダ>
- 2月2日(火)～2月27日(土) 西日本新聞・村上祥子のきょうの一品
- 2月 2日(火) (株)マキノ出版『安心』2016年3月号 92,000部
特集「レモン酢」
- 2月 4日(木) 14:00~15:30 久留米市役所(山口様)
- 2月 6日(土) 大分県宇佐市福祉保健部健康課健康増進係(安部夕美絵様)

- 2月 8日（月）10:00～12:00 第2回 福岡市水産審議会
ところ：福岡市鮮魚市場会館 2F 第1会議室
（福岡市農林水産局水産振興課 平留美様）
- 2月9日（火）～2月13日（土）10:00～13:00 村上祥子の料理教室 in 福岡
- 2月10日（水）13:00～17:00 村上祥子の特別レッスン
- 2月15日（月）全国学校給食協会『学校給食』3月号「子どもの食べもの」
- 2月15日（月）～2月19日（金）読売新聞 全国版朝刊 1,000万部
村上祥子の夕食クリップ
- 2月18日（木）村上祥子のスペシャル料理教室 in 福岡
第1回／10:00～12:00
第2回／14:00～16:00
- 2月24日（水）セブン&アイ出版
『～一度作って二度食べる！～認知症を防ぐスープレシピ』
B5 本文4C 80～96ページ 初版7,000部（仮）
- 3月1日（火）～3月31日（木）西日本新聞・村上祥子のきょうの一品
- 3月 1日（火）集英社『My Age』春号
「酢タマネギ、豆乳グルグルヨーグルト～ウワサの健康食、その実力は？」
- 3月 1日（火）博報堂・季刊誌『広告』3月号
「節」番付～節から逆引き発想する、節レシピ付き
- 3月 5日（土）ゾンタクラブ主催 講演会「働く女性の人生観&ちゃんと食べる」
11:00～講演&実演
12:00～ランチディナー
（福岡ゾンタクラブ 会長中村クミ様、副会長丸岡恵理様）
対象：福岡ゾンタクラブ会員中心に40名
会費：3,500円
- 3月7日（月）～3月11日（金）読売新聞 全国版朝刊 1,000万部
村上祥子の夕食クリップ
- 3月8日（火）～3月12日（土）10:00～13:00 村上祥子の料理教室 in 福岡
- 3月 9日（水）13:00～17:00 村上祥子の特別レッスン

3月15日（火）全国学校給食協会『学校給食』4月号「子どもの食べもの」

3月15日（火）福岡女子大学「村上祥子料理研究資料文庫」寄贈
目録を添えて納品

3月17日（木）村上祥子のスペシャル料理教室 in 福岡
第1回／10:00～12:00
第2回／14:00～16:00

3月25日（金）KADOKAWA「毎日が発見」4月号 10万部

3月28日（月）～4月1日（金）読売新聞 全国版朝刊 1,000万部
村上祥子の夕食クリップ