

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
2010	68	東京クラス 男チュー会 福岡クラス 福岡特別レッスン 西日本天神文化サークル 福岡ミニシェフクラブ 東京ミニシェフクラブ(カゴメ)	全国食肉事業協同組合連合会 松戸市役所 東京都港区麻布赤坂歯科医師会 福岡教育連盟 江戸川区立南小岩小学校 宮崎県新富町教育委員会 所沢市教育委員会 神奈川県中央新聞社「リベルタ」 日本生命 千葉市 浄土真宗本願寺派 横浜市保土ヶ谷区 神戸市保健所 浄土真宗本願寺派 キャノン労働組合小杉支部 日光市幼稚園連合会 読売新聞北陸支社・文化フォーラム 塩を減らそうプロジェクト 江戸川区立下鎌田小学校 柏歯科医師会事務局 キューピー・国際福祉機器展 江戸川区立上小岩小学校 JAひたちなか フィスラージャパン 福岡大学病院小児科医局 伊藤忠商事 足立区伊興小学校 味の素・生活習慣病予防セミナー 島根県教職員互助会 富山県小矢部市立石動小学校 富山県砺波厚生センター 東京都学校給食会 江戸川区立南小岩第二小学校 滋賀県長浜市立西浅井中学校 山口県歯科医師会 宮城県涌谷町町民医療福祉センター 神奈川県農業技術センター 丸久・音楽と食育のコラボレーション	【単行本】 ブックマン社「今日から使える手抜き冷凍保存手帳」 日本文芸社「オープンもはかりもいらぬ・かんたんレンジおやつ」 学研グループ「小学生の電子レンジのおやつマジック」 永岡書店「オープントースターで ふっくらもちもち おいしいパン」 学研グループ 台湾版&韓国版:「小学生のキッチンでおやつマジック」&「小学生のパンとケーキのおやつマジック」 学研グループ「小学生のチョコレートのおやつマジック」 【共著】 主婦の友社 あいうえおで検索、基本のおかずバイブル 学研 GAKKEN HIT MOOK からだのこと。2010 春 学研グループ おべんとうおかず512品 ベネッセコーポレーション サンキュ! ダイエットムック 学研パブリッシング 毎日使える! 野菜の小さいおかず 学研グループ GAKKEN HIT MOOK からだのこと。2010 秋	マイヘルス社 壮快1月号 共同通信社 全国地方新聞 読書欄向け新企画 全国学校給食協会 月刊「学校給食」1月号 女子栄養大学出版部 栄養と料理1月号 ベネッセコーポレーション サンキュ! 新年号 清流出版 倫風 1月号 日本生活協同組合連合会 CO-OP NAVI 1月 祥伝社 からだにいいこと 1月号 女子栄養大学出版部 栄養と料理2月号 全国学校給食協会 月刊「学校給食」2月号 清流出版 倫風 2月号 PHP研究所 PHPほんとうの時代 2月号 日本生活協同組合連合会 CO-OP NAVI 2月 いきいきネット ここさち マイヘルス社 壮快 2月号 学研グループ 村上祥子の電子レンジ料理百科 女子栄養大学出版部 栄養計算ソフトウェア「栄養Pro」マニュアル書 扶桑社 エッセ3月号付録「サブおかずレシピ」 女子栄養大学出版部 栄養と料理3月号 マイヘルス社 壮快3月号 全国学校給食協会 月刊「学校給食」3月号 清流出版 倫風 3月号 浄土真宗本願寺派 季刊誌めぐみ、春号 日本生活協同組合連合会 CO-OP NAVI 3月 学研パブリッシング あっ簡単! 21時からの太らないレシピ 扶桑社 別冊ポケットレシピ 超時短レシピ250 女子栄養大学出版部 栄養と料理4月号 日本テレビ放送網 3分クッキング 4月号 全国学校給食協会 月刊「学校給食」4月号 マイヘルス社 壮快4月号 清流出版 倫風 4月号 サントリー サントリー健康食品顧客向け月刊情報誌「美感遊創」vol. 91 4月号 法研 保健だより 4月号~9月号 主婦と生活社 別冊 すてきな奥さん 扶桑社 ESSE レシピブック1000 学研グループ GAKKEN HIT MOOK 「からだのこと。2010 春」 Z会 Z CLUB 5月	【新聞】 読売新聞「村上祥子の夕食クリップ」 西日本新聞「村上祥子のきょうの一品」 共同通信社 全国地方新聞「読書欄向け新企画」 徳洲新聞「村上祥子先生が教えるラクラク介護食レッスン帖」 朝日新聞 東京本社夕刊(2010.06) 日本経済新聞社 日経プラス1 日本経済新聞 日経MJ 9月15日号 読売新聞(2010.11) 毎日新聞(2020.12) 【TV】 NHK ゆうどきネットワーク TBS 運命の選択 NHK教育テレビ 「となりの子育て #18 お菓子」 NHK教育テレビ 「ワンセグ・ランチボックス 楽ごはん」 【ラジオ】 FM福岡 ココロとカラダ*オイシイほん。 【Net】 女子栄養大学出版部 「大鵬薬品受験応援サイト」 カゴメ ミニシェフクラブWeb制作 Marukome U.S.A Inc. 「Miso & Easy ウェブサイト健康メモ」	2010-2011 J-オイルミルズ(株) ・トクホ商品開発、テスト、試食メンバーの招集、アドバイス、アイデア提供 2010-2012 (有)吉宗本店 ・オリジナルメニュー開発、プレゼンテーション(月1回) 2010-2012 マルコメ U.S.A inc ・Miso & Easy レシピ開発 ・2010/09-12 Miso & Easy website ・2012/01/27 ミツワマーケットプレイス「電子レンジでみそクッキング」、「日本型食生活の重要性・電子レンジの使い方とコツ」 ・2012/01/29 Japanese Food & Sake Collection 2010-2013 医院(匿名) ・嘔む・飲み込むが難しい入院患者さんのためのおいしいメニュー開発 2010-2014 エビス(株) ・電子レンジ用樹脂容器開発 ・メニュー開発 ヨコオ: プレゼンテーション/みつせ鶏のメニュー提案、新商品を使ったメニューの提案 エビス: 商品開発プレゼンテーション「電子レンジによる蒸料理」 マルコメ: マルコメ液みそ&ルークエ「スチームケース」@簡単クッキング 吉宗: プレゼンテーション キューピー: キューピー「やさしい献立」の商品を使った、やわらかく食べやすい調理の実演及び講習 エビス: 商品開発プレゼンテーション「保存容器と電子レンジで作るお菓子レシピの提案」

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
			鹿児島県社会福祉協議会 活水女子大・子ども支援 福岡県立高等学校家庭科研 究部会		PHP研究所 ほんとうの時代 5月号 マイヘルス社 壮快5月号 全国学校給食協会 月刊「学校給食」5月号 日本テレビ放送網 3分クッキング 5月号 女子栄養大学出版部 栄養と料理5月号 ベネッセコーポレーション サンキュ! 5月号 清流出版 倫風 5月号 女子栄養大学出版部 栄養と料理6月号 清流出版 倫風 6月号 日本テレビ放送網 3分クッキング6月号 浄土真宗本願寺派 季刊誌めぐみ、夏号 全国学校給食協会 月刊「学校給食」6月号 小学館 女性セブン 6月10日号 うきは市役所 広報うきは6. 15号 ベストセラーズ 男子食堂 vol. 2 ベネッセ・サンキュ ダイエットムック 日本写真企画 フォトコン 8月号 清流出版 倫風 7月号 マイヘルス社 壮快7月号 日本テレビ放送網 3分クッキング 7月号 全国学校給食協会 月刊「学校給食」7月号 女子栄養大学出版部 栄養と料理7月号 アスコム NHK ためしてガッテン ガッテン 流! 野菜の鉄則 マイヘルス社 壮快8月号 全国学校給食協会 月刊「学校給食」8月号 日本テレビ放送網 3分クッキング 8月号 清流出版 倫風 8月号 女子栄養大学出版部 栄養と料理08月号 扶桑社 KDDI ソニー・エリクソン・モバイル コミュニケーションS004搭載 日本テレビ放送網 3分クッキング 9月号 扶桑社 別冊ポケットレシピ14 10分以下で つくるスピードおかず 全国学校給食協会 月刊「学校給食」9月号 女子栄養大学出版部 栄養と料理9月号 扶桑社 別冊ポケットレシピ13 300カロリー 以下でつくれるヘルシーおかずレシピ250 浄土真宗本願寺派 季刊誌めぐみ、秋号 マイヘルス社 壮快9月号 日本テレビ放送網 3分クッキング 9月号 清流出版 倫風 9月号 Marukome U.S.A Miso & Easy Cooking Recipes 主婦の友社 年金生活100円おかず プレジデント社 dancyu別冊 絶品おかず2 365 レシピ つくりおき・使いまわし		フィスラー・ジャパン: Fessler Fair 「圧力鍋で季節の食材を使った 早・うま・簡単料理教室」

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
					浄土真宗本願寺派 仏教婦人会連盟たより 第28号 日本テレビ放送網 3分クッキング 10月号 女子栄養大学出版部 栄養と料理10月号 クリム編集部 クリム 10月号 全国学校給食協会 月刊「学校給食」10月号 清流出版 倫風 10月号 日本テレビ放送網 3分クッキング 10月号 法研 保健だより 10月号～3月号 主婦の友社版主婦の友 365日のおかず家計簿 学研グループ GAKKEN HIT MOOK からだのこと。秋 日本テレビ放送網 3分クッキング 11月号 清流出版 倫風 11月号 全国学校給食協会 月刊「学校給食」11月号 味の素 栄養と料理 11月号 女子栄養大学出版部 栄養と料理11月号 うきは市役所 広報うきは 11. 15号 日本テレビ放送網 3分クッキング 12月号 全国学校給食協会 月刊「学校給食」12月号 日本テレビ放送網 3分クッキング 12月号 浄土真宗本願寺派 季刊誌めぐみ、冬号 女子栄養大学出版部 栄養と料理12月号 PHP研究所 PHP 12月増刊号 清流出版 倫風 12月号 味の素 栄養と料理 12月号 カザン 食生活 12月号 飯能信用金庫 情報誌ELLES 扶桑社 KDDI ソニー・エリクソン・モバイル コミュニケーションS004搭載		

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
2011	69	東京クラス 東京実習クラス 福岡クラス 福岡特別レッスン 福岡実習クラス(男性) 福岡実習クラス(女性) 福岡ミニシェフクラブ 東京ミニシェフクラブ(カゴメ) 東京ミニシェフクラブ(味の素)	埼玉県高等学校給食研究会 篠山市社会福祉法人 広島市中央保健生協 福岡県教育庁教育振興部 福岡雙葉小学校附属幼稚園 八王子市保健所生活衛生課 日光・今市幼稚園 大和郡山市保健センター マルコメ ITC 横浜市鶴見区家庭教育学級 静岡県三島市 尾家産業・サンフォーム会 総合健康推進財団 筑後地区家庭科研究会 山口大学保健学科双樹会 日本栄養士会・野菜を食べよう 長野県栄養士会 兵庫県養父市役所 佐世保市保健福祉部 調布市教育委員会 家の光クッキングフェスタ 行橋京都学校健康教育講演会 東京都学校給食会 福岡県栄養士会・日本栄養士会 岡山県倉敷市保健所 JA 徳島中央会 岡山県学校栄養士研究会	【単行本】 成美堂出版「新冷凍保存のコツ&おかずレシピ」 永岡書店「電子レンジ簡単レシピ100+」 学研グループ「決定版 電子レンジおかず250」 講談社「食材すっきり使いつきり裏ワザ131」(α文庫) 女子栄養大学出版部「ふたりのおいしい介護食」 【共著】 PHP研究所 2時間でできる！1週間分作り置きおかず 学研パブリッシング きょうのおかずカレンダー 学研パブリッシング 50円100円のできる節約おかず 630 学研グループ 決定版 電子レンジおかず250	扶桑社 別冊ポケットレシピ⑧ 二次利用 日本テレビ放送網 3分クッキング 1月号 全国学校給食協会 月刊「学校給食」1月号 ベネッセコーポレーション サンキュ！1月号 女子栄養大学出版部 栄養と料理1月号 扶桑社 ポケット実用 今更聞けない 料理 日本TV放送網 3分クッキング 2月号 女子栄養大学出版部 栄養と料理2月号 全国学校給食協会 月刊「学校給食」2月号 日本テレビ放送網 3分クッキング 2月号 日本テレビ放送網 3分クッキング 3月号 女子栄養大学出版部 栄養と料理3月号 マイヘルス社 壮快 3月号 日本テレビ放送網 3分クッキング 3月号 清流出版 倫風 3月号 全国学校給食協会 月刊「学校給食」3月号 学研パブリッシング フィットムック「やせる！500kcal 弁当」 浄土真宗本願寺派 季刊誌めぐみ、春号、2010FY 日本経済新聞 日経MJ 3月25日号 扶桑社 別冊ポケットレシピ⑧ 二次利用 日本テレビ放送網 3分クッキング 4月号 女子栄養大学出版部 栄養と料理4月号 全国学校給食協会 月刊「学校給食」4月号 学研パブリッシング FYTTE21時からの太らないレシピ 学研グループ 忙しい人のための 5分10分超早おかずレシピ 420 うきは市役所 広報うきは 2011. 4. 25号 健康家族 健康家族「だいちのちから」 25号 日本テレビ放送網 3分クッキング 05月号 主婦と生活社 すてきな奥さん 5月号 全国学校給食協会 月刊「学校給食」05月号 女子栄養大学出版部 栄養と料理05月号 日本テレビ放送網 3分クッキング 06月号 女子栄養大学出版部 栄養と料理06月号 全国学校給食協会 月刊「学校給食」06月号 浄土真宗本願寺派 季刊誌めぐみ、夏号、2010FY 学研グループ きょうのおかずカレンダー 扶桑社 別冊ポケットレシピ⑧ 二次利用 日本テレビ放送網 3分クッキング 07月号 全国学校給食協会 月刊「学校給食」07月号 マイヘルス社 壮快 7月号 小学館 ベビーブック 7月号 女子栄養大学出版部 栄養と料理07月号 からだにいいこと からだにいいこと 7月号	【新聞】 西日本新聞「村上祥子のきょうの一品」 読売新聞「村上祥子の夕食クリップ」 日本経済新聞 日経MJ3月25日号 朝日新聞 夕刊(2011.05) 日本経済新聞 日経MJ10月24日号 【TV】 フジテレビ 笑っていいとも！ テレビ朝日 食彩の王国 テレビ東京 たけしのニッポンのミカタ	2011-2013 (株)マルハニチロホールディングス ・「高血圧予防のための DASH 食」臨床実験用メニュー開発、試食会(60名分)、朝昼晩(2ヶ月分)献立の作成 ・試験食作成の医療食品会社、管理栄養士の指導 2011-2014 マルハニチロ(株) ・メディケア新商品プレス発表会「食べて元気なハッピー介護食」 ・メディケア食品開発 ・冷凍弁当おかずセットメニュー 2011-2016 尾家産業(株) ・おいしい、やわらかい、食べやすいやさしいメニュー開発 吉宗：プレゼンテーション エビス：定期ミーティング 第1回/レンジで煮魚・レンジでスイーツ オリオサント：プレゼンテーション 味の素：毎日新聞 12/22号掲載広告味の素パルスイートレシピ ヨコオ：プレゼンテーション/みつせ鶏のメニュー提案、新商品を使ったメニューの提案 エビス：定期ミーティング 第2回/レンジで煮魚・レンジでスイーツ マルハニチロ：「村上祥子のおいしい DASH 食」臨床実験用 MENU 開発 エビス：定期ミーティング 第3回/レンジでプリン・レンジで丼 エビス：定期ミーティング 第4回/レンジで茶碗蒸し・レンジでオムレツ 原田医院：入院患者様用献立改善支援「村上祥子のおいしい給食～飲み込みやすく、むせない～」 エビス：定期ミーティング 第5

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
					第三文明社 第三文明 7月号 主婦の友社 おうち冷凍おかずで節約レシピ！ 主婦と生活社 週刊女性 8月2日号 日本テレビ放送網 3分クッキング 08月号 全国学校給食協会 月刊「学校給食」08月号 ベネッセコーポレーション サンキュ！8月号 女子栄養大学出版部 栄養と料理08月号 マイヘルス社 壮快8月号 主婦の友社 豚こま・鶏むね・豚ひきのおかず 扶桑社 別冊ESSEピーシックシリーズ カラダに効くレシピ「免疫力が上がる健康おかず」 ベストセラーズ 男子食堂 9月号 マキノ出版 安心9月号 女子栄養大学出版部 栄養と料理09月号 扶桑社 別冊ポケットレシピ とっておき！おつまみレシピ帖 浄土真宗本願寺派 季刊誌めぐみ、秋号、2010FY 全国学校給食協会 月刊「学校給食」09月号 アルク 子ども英語ジャーナル 9月号 扶桑社 別冊ESSEポケットレシピ® 二次利用 保健同人社 暮らしと健康 10月号 全国学校給食協会 月刊「学校給食」10月号 女子栄養大学出版部 栄養と料理10月号 マイヘルス社 壮快10月号 主婦の友社 おさかなレシピ BEST270 女子栄養大学出版部 栄養と料理11月号 全国学校給食協会 月刊「学校給食」11月号 扶桑社 ESSE 2011. 11月号 扶桑社 具だくさんおかずスープ 学研パブリッシング 50円100円かんたんおやつ300品 家の光 家の光 12月号 女子栄養大学出版部 栄養と料理12月号 浄土真宗本願寺派 季刊誌めぐみ、冬号、2010FY 全国学校給食協会 月刊「学校給食」12月号 主婦の友社 美しいおせちとおもちなし正月料理 日本栄養士会 日本栄養士会雑誌 12月号 マイヘルス社 高血圧を自力で治す本 うきは市役所 広報うきは 12月15日号 学研パブリッシング 作り続けたいおいしいおかず 扶桑社 別冊ESSEポケットレシピ® 二次利用		回／半熟オムレツ・レンジで明石焼き・レンジで麻婆豆腐 味の素：読売新聞 8月7日 キッコーマン食品：「鍋」に関するヒヤリング キッコーマン食品：メニュー開発／鍋 味の素：味の素KK×村上祥子ミニシェフクラブ サントリーウエルネス：SUNTORY DHA+EPA セサミン・インフォマーシャル キッコーマン食品：メニュー開発／白だし・本つゆを使った福岡限定メニュー3月～8月

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
2012	70	東京実習クラス 男チュー会 福岡クラス 福岡きょうの一品教室 福岡ビギナーズ教室 福岡特別レッスン 福岡ミニシェフクラブ 東京ミニシェフクラブ(味の素)	川崎市域訪問介護事業所 マルハニチロ食品 福岡県立講倫館高等学校 JA徳島中央会 マルコメ U.S.A・実演 マルコメ U.S.A・日本人向け講演会 マルコメ U.S.A・農林水産省 横浜市保土ヶ谷区役所 琉球新報社 大阪府栄養士協議会 日本栄養士会、東北3県栄養士会 味の素・減塩サミット in 呉 新居浜市保健センター 兵庫県川西市 茨城県栄養士会 香川県学校給食共同調理場 農水省・JTB 西日本・香港 日本栄養士会、香川県栄養士会 久慈保健所 福岡介護福祉協議会 福岡県栄養士会 東京都学校給食会 山口大学医学部 ふくおかの食と農推進会議 鳥取県琴浦町教育委員会 筑後地区高校家庭科研究会	【単行本】 成美堂出版「新冷凍保存のコツ&おかずレシピ」 講談社「使える時短電子レンジおかず」 家の光「たまねぎ氷で糖尿病レシピ」 PHP 研究所「たまねぎ氷が血糖値を下げる！おいしい糖尿病レシピ」 PHP 研修所「おふたり様のシンブルライフ」 【共著】 ベネッセコーポレーション サンキュ！特別編集 レパートリーがみるみる増える 大絶賛おかず 決定版 講談社 使える時短電子レンジおかず(新今日から使えるシリーズ)	主婦の友社 もやしの得 めちゃうまおかずB 女子栄養大学出版部 栄養と料理2月号 全国学校給食協会 月刊「学校給食」2月号 主婦の友社 最新決定版 コレステロール・中性脂肪を下げるおいしい食事自由自在1月号 学研パブリッシング はじめてのカンタン離乳食 548 安全レシピ マキノ出版 月刊「安心」3月号 家の光協会 広報誌「家の光ニュース」3月号 女子栄養大学出版部 栄養と料理 3月 全国学校給食協会 月刊「学校給食」3月号 女子栄養大学出版部 はじめての食品成分表 女子栄養大学出版部 栄養と料理3月号 法研 東京都金属プレス工業健保組合「健保だより」3月号 浄土真宗本願寺派 季刊誌めぐみ、春号 ベネッセコーポレーション サンキュ 4月号 集英社 メンズノンノ 4月号 主婦の友社 最新決定版 コレステロール・中性脂肪を下げるおいしい食事自由自在 全国学校給食協会 月刊「学校給食」4月号 扶桑社 別冊ESSEポケットレシピ⑧ 二次利用 東スポ・九州スポーツ 九州スポーツ 女子栄養大学出版部 栄養と料理4月号 全国学校給食協会 月刊「学校給食」5月号 学研グループ 野菜おかず600点 ベネッセコーポレーション サンキュ！特別編集 公立学校共済組合神奈川支部 広報誌「公立共済かながわ」5月号 主婦の友社 とうふの大人気おかず BEST300 女子栄養大学出版部 栄養と料理 5月号 明治安田生命 AD 中途採用ツール Smiles5月号 マキノ出版 スリムラブ 第2号 学研グループ 素材別・人気のおかず 800品 浄土真宗本願寺派 季刊誌めぐみ、夏号 全国学校給食協会 月刊「学校給食」6月号 学研グループ カロリー別！低カロリーおかず450品 ベネッセコーポレーション サンキュ！別冊 主婦の友社 買い物いらず！で人気おかず 決定版レシピ 451 全国学校給食協会 月刊「学校給食」7月号	西日本新聞「村上祥子のきょうの一品」 読売新聞「村上祥子の夕食クリップ」 健康産業新聞 インタビュー 【TV】 TBS・東京放送「荒川強啓 デイ・キャッチ！」 NHK ワンセグ・ランチボックス「楽ごはん」 【ラジオ】 TOKYO FM クロノス	2012-2014 サントリーウェルネス(株) ・サントリーDHA+EPA+セサミン 青魚調理メニュー開発 2012-2015 (有)オリーブサント ・食べるオリーブオイル三種 オリーブオイルな野菜たち(プレーン) オリーブオイルな野菜たち(バジル&パルメザン) 乙吉じいさんのオリーブオイル じゃこ 2012-2015 (株)健康家族 ・website「にんにく大事典」 ・黒酢にんにくフリーフレット 吉宗：プレゼンテーション エビス：商品開発プレゼンテーション／製菓調理容器・開発プロジェクト マルハニチロ：マルハニチロ食品 メディケア新商品プレス発表会「食べて元気になるハッピー介護食」 キックマン食品：メニュー開発／白だし・本つゆを使った福岡限定メニュー マルハニチロ：「村上祥子のおいしいDASH食」臨床実験用MENU 開発 家の光：「やさしい氷でラクラク！たまねぎ氷でラクラク！糖尿病の予防・改善レシピ」企画 健康家族：健康家族「にんにく大辞典」 原田医院：入院患者様用献立改善支援「村上祥子のおいしい給食～飲み込みやすく、むせない～」 ヨコオ プレゼンテーション／みつせ鶏のメニュー提案、新商品を使ったメニューの提案 博報堂：健康家族「熟成黒酢にんにく」カタログ

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
					女子栄養大学出版部 栄養と料理 9月号 浄土真宗本願寺派 季刊誌めぐみ、秋号 Kiita 秋号「ご存じですか？高齢者が食べにくい食事・食べやすい食事」 マイヘルス社 壮快11月号 主婦と生活社 すてきな奥さん 新春版 浄土真宗本願寺派 季刊誌めぐみ、冬号		エビス：商品開発プレゼンテーション／クイックお弁当おかず・開発プロジェクト 福岡市農林水産局水産振興課：福岡市水産振興審議会委員会第1回「福岡市水産業の現状と施策の取組について」

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
2013	71	東京実習クラス 男チュー会 福岡クラス 特別レッスン ビギナーズ教室 きょうの一品教室 福岡ミニシェフクラブ 東京ミニシェフクラブ(味の素)	JA 徳島中央会 徳島県農業協同組合 東京都多摩府中保健所 豊川小・日本産原木乾しいたけの会 CMP ジャパン・介護予防 DASH 食 宮城県栄養士会研究協議会 福岡介護実習普及センターフェスタ JA 糸島・たまねぎ氷健康法 JA 福岡市東部・たまねぎ氷健康法 JA 福岡市・たまねぎ氷健康法 滋賀県学校栄養職員・原木乾しいたけ 家の光協会女性部 JA 福岡県生活指導会 沼津法人会女性部会 JA むなかた・たまねぎ氷健康法 東京都多摩府中保健所 福岡女子大国際文理学部 秋田市教育委員会 ソロモン流出演記念・たまねぎ氷教室 梨花女子大学・学生夏季講座 日本栄養士会・新潟 日本栄養士会・東京都栄養士会 荒川区福祉部 JA あしきた女性元気大会 熊本県・米粉講習会 JA むなかた・家の光愛読者の集い 西南女学院 武蔵野市立 0123 はらっば 福岡市東区男女共同参画連絡協議会 福岡市介護実習普及センターフェスタ 北九州市教育委員会 筑後地区高校家庭科研究部会	【単行本】 カンゼン「やさい氷健康法」 永岡書店「玉ねぎ氷20倍健康法」 成美堂出版「玉ねぎ氷ダイエット」 アスコム「病気になるない！たまねぎ氷健康法」 セブン&アイ出版「噂のたまねぎクッキング」 宝島社 TJMOOK「たまねぎ氷のレシピ」 主婦と生活社「たまねぎ氷の健康ダイエット」 世界文化社「たまねぎ氷 かんたん健康レシピ」 日東書院「たまねぎ氷とトマト氷」 幻冬舎ネットサンス「たまねぎ氷ダイエット」 セブン&アイ出版「噂のトマトクッキング」 成美堂出版「野菜氷レシピ」 家の光協会「たまねぎ氷スムージー&スープ健康法」 マイヘルス社社快 mook「ゴーヤレシピ」 カンゼン「本当にすごい！やさい氷健康法」 中経出版「たまねぎ生姜ジャム健康法」 マキノ出版ムック「トマト氷」 中経出版「たまねぎ氷で健康になる！」 セブン&アイ出版・saitamook「噂のにんじんクッキング」 PHP 研究所「作りおきで楽うま！糖尿病レシピ」 JTB パブリッシング「病気を防ぐ！にんにく健康レシピ」 宝島社ムック「シニアの健康ごはん」 学研ムック「いいこといっぱい！玉ねぎレシピ」 【共著】 女子栄養大学出版部 実用ハ	女子栄養大学出版部 栄養と料理2月号 マガジンハウス クロワッサン 1/10 売号 福音館書店 月刊誌 母の友 2月号 主婦と生活社 週刊女性 2/5 合併号 小学館 女性セブン 5号 家の光協会「家の光 3月号」 致知 月刊 致知 3月号 マガジンハウス クロワッサン 2/10 売号 浄土真宗本願寺派仏教婦人会 めぐみ 3月号 扶桑社 ESSE 4月号特集「話題のたまねぎ」 NTT DoCoMo「i-コンシェル」噂のたまねぎ氷 マイヘルス社 社快 5月号「たまねぎ氷」 宝島社 リンネル「スゴい！たまねぎ氷レシピ」 学研パブリッシング FYTTE 5月号 JA 福岡市 広報誌 Jam「たまねぎ氷」 月刊 TVガイド別冊ムック TVガイド COOKING JA 兵庫六甲多田支店 広報誌 ウェーブ六甲 主婦と生活社 すてきな奥さん5月号 女子栄養大学出版部 月刊 栄養と料理 5月号 三井生命 ベクトルライフ 5月号「たまねぎ氷」 主婦と生活社「週刊女性」5/15号「たまねぎ氷」 角川マガジズ「毎日が発見」5月号「食べる万能薬 病気になるない玉ねぎ氷レシピ」 新日本製薬 会報誌「シンシア」5月号「たまねぎ氷ダイエット」 女子栄養大学出版部 月刊「栄養と料理」6月号 浄土真宗本願寺派仏教婦人会 めぐみ 6月号 クインテッセンス出版「歯科衛生士」7月号 NTT DoCoMo「Bodymo で夏までにカラダを変える健康管理ノート」 扶桑社 ESSE7月号「症状別たまねぎ氷レシピ」 女子栄養大学出版部 月刊「栄養と料理」7月号 日本食糧新聞社「百菜元気新聞」6/10号 ベネッセコーポレーション サンキュ！8月号 別冊付録「玉ねぎ氷でキレイにやせる！」 宝島社 steady. 8月号「たまねぎ氷レシピ」	【新聞】 西日本新聞「村上祥子のきょうの一品」 読売新聞「村上祥子の夕食クリップ」 日本経済新聞社「日経プラスワン」鍋料理 西日本新聞 聞き書き新シリーズ「ちゃんと、ごはん」連載告知 西日本新聞 ①ちゃんと、ごはん「ある日の食卓から」 西日本新聞 ②ちゃんと、ごはん「出版ラッシュ」 西日本新聞 ③ちゃんと、ごはん「たまねぎ氷誕生」 西日本新聞 ④ちゃんと、ごはん「食は情報産業」 西日本新聞 ⑤ちゃんと、ごはん「休憩知らずの魔女」 西日本新聞 ⑥ちゃんと、ごはん「花と龍のモデル」 西日本新聞 ⑦ちゃんと、ごはん「津屋崎に疎開」 西日本新聞 ⑧ちゃんと、ごはん「母を喜ばせたくて」 西日本新聞 ⑨ちゃんと、ごはん「ピアノを習いに」 西日本新聞 ⑩ちゃんと、ごはん「優等生の転校」 西日本新聞 ⑪ちゃんと、ごはん「家族をつなぎたい」 西日本新聞 ⑫ちゃんと、ごはん「高度成長の入り口」 西日本新聞 ⑬ちゃんと、ごはん「すたこらさっちゃん」 西日本新聞 ⑭ちゃんと、ごはん「まばたきませず」 西日本新聞 ⑮ちゃんと、ごはん「暮らしの先達たち」 西日本新聞 ⑯ちゃんと、ごはん「スパゲティ大人気」 西日本新聞 ⑰ちゃんと、ごはん「衣装新調大作戦」 西日本新聞 ⑱ちゃんと、ごはん「脱脂粉乳の思い出」 西日本新聞 ⑲ちゃんと、ごはん「白川研究室で学ぶ」 西日本新聞 ⑳ちゃんと、ごはん	2013-2015 平林産業㈱ ・村上祥子開発のたまねぎ氷、 トマト氷、にんじん氷 原田医院：入院患者様用献立 改善支援「村上祥子のおいしい給食～飲み込みやすく、むせない～」 ヨコオ：プレゼンテーション/みつせ鶏のメニュー提案、新商品を使ったメニューの提案 エビス：商品開発プレゼンテーション/レンジでリゾット 九州電気保安協会：「電気と保安」4月号「電子レンジで作る簡単！節電レシピ」節電！肉じゃが 九州電気保安協会：「電気と保安」6月号「電子レンジで作る簡単！節電レシピ」節電！棒々鶏豆腐 エビス：商品開発プレゼンテーション/レンジカフェ たっぶり 野菜のスープ エビス：商品開発プレゼンテーション/野菜氷トレー 九州電気保安協会：「電気と保安」8月号「電子レンジで作る簡単！節電レシピ」節電！鶏の唐揚げ 福岡市農林水産局水産振興課：福岡市水産振興審議会委員会「消費者と生産者をつなぐ」 九州電気保安協会：「電気と保安」10月号「電子レンジで作る簡単！節電レシピ」節電！チャーシュー アサヒ軽金属工業：ゼロ活かなべ付録「たまねぎ氷レシピブック」 九州電気保安協会：「電気と保安」12月号「電子レンジで作る簡単！節電レシピ」節電！ミートローフ

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
				ンディ版 食品成分表栄養計算のポイント	<p>日刊現代 健康特集「トマト氷」 家の光協会 月刊誌8月号付録「たまねぎ氷の健康効果」 わかさ出版「わかさ」9月号[酢タマネギ氷] マイヘルス社「壮快」9月号「トマト氷」 資生堂「ビューティーブック」「my style, my life」たまねぎ氷美肌レシピ 実業の日本社 ボディプラス 9月号 小学館 AneCan 9月号たまねぎ氷の効果 NHK出版 NHK 趣味Do楽 角川マガジズ レタスクラブ 8/10号玉ねぎ氷 伊藤忠エネクス プチくらしの森 秋号たまねぎ氷 ジャパンガストエナジー Good Style たまねぎ氷 世界文化社 Miss+ 9月号 たまねぎ氷 浄土真宗本願寺派仏教婦人会 めぐみ 9月号 新潮社 週刊新潮 9/18号糖尿病予防たまねぎ氷 マイヘルス社 壮快 11月号 全国学校給食協会 月刊「学校給食」10月号 愛媛・長野・香川こまち 冊子内「デイリーボディメイク」たまねぎ氷 アサヒ軽金属工業 ゼロ活かなべ付録「たまねぎ氷レシピブック」 ディノス 通販カタログ・冬号「えのき氷、たまねぎ氷のセット販売」 全国学校給食協会 月刊 学校給食 11月号 学研パブリッシング キッチン 11/2 発売号 「話題のヘルシーレシピ」「たまねぎ氷」 全国学校給食協会 月刊「学校給食」12月号 浄土真宗本願寺派仏教婦人会 めぐみ 12月号 家の光協会 家の光1月号「たまねぎ氷と冬野菜でぽかぽかスープ」 ぴあ 「はなまるマーケットベストレシピ」玉ねぎ氷 マキノ出版「安心」2014年1月号「レモン酢」特集 全国学校給食協会 月刊「学校給食」1月号 芸文社 「はつらつ元気」2月号「玉ネギ氷」</p>	<p>「まぶしいアメリカ」 西日本新聞 ①ちゃんと、ごはん「夢の外資系企業へ」 西日本新聞 ②ちゃんと、ごはん「啓助さんと出会う」 西日本新聞 ③ちゃんと、ごはん「円谷選手の遺書」 西日本新聞 ④ちゃんと、ごはん「穏やかさのルーツ」 西日本新聞 ⑤ちゃんと、ごはん「新婚さんいいわね」 西日本新聞 ⑥ちゃんと、ごはん「「天の虹」の下で」 西日本新聞 ⑦ちゃんと、ごはん「ふわとろオムレツ」 西日本新聞 ⑧ちゃんと、ごはん「家計簿は生活記録」 西日本新聞 ⑨ちゃんと、ごはん「離乳食に悩む」 西日本新聞 ⑩ちゃんと、ごはん「母さん命永らえて」 西日本新聞 ⑪ちゃんと、ごはん「舶来の料理百科」 西日本新聞 ⑫ちゃんと、ごはん「チーズケーキ研究」 西日本新聞 ⑬ちゃんと、ごはん「秘伝の味を再現」 西日本新聞 ⑭ちゃんと、ごはん「目分量は「NO」」 西日本新聞 ⑮ちゃんと、ごはん「辻嘉一氏のみそ汁」 西日本新聞 ⑯ちゃんと、ごはん「白木の食卓で」 西日本新聞 ⑰ちゃんと、ごはん「ちびさんマラソン」 西日本新聞 ⑱ちゃんと、ごはん「三食と早起き習慣」 西日本新聞 ⑲ちゃんと、ごはん「鍋と一緒にお願い」 西日本新聞 ⑳ちゃんと、ごはん「魔法の箱「レンジ」」 西日本新聞 ㉑ちゃんと、ごはん「実験と失敗の日々」 西日本新聞 ㉒ちゃんと、ごはん「最初で最後の家出」 西日本新聞 ㉓ちゃんと、ごはん「修業は体当たり」 西日本新聞 ㉔ちゃんと、ごはん</p>	

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
						「コンテスト荒らし」 西日本新聞 ④5ちゃん、ごはん 「アーモンドで栄光」 西日本新聞 ④6ちゃん、ごはん 「米国 心に焼き付け」 西日本新聞 ④7ちゃん、ごはん 「ミセス」デビュー」 西日本新聞 ④8ちゃん、ごはん 「整理術が仕事力に」 西日本新聞 ④9ちゃん、ごはん 「岸朝子さんに学ぶ」 西日本新聞 デスク日記「ちゃん と、ごはん」について 西日本新聞 ⑤0ちゃん、ごはん 「料理写真の精緻」 西日本新聞 51.ちゃん、ごはん 「料理で人生快適に」 西日本新聞 52.ちゃん、ごはん 「涙と覚悟の転居」 西日本新聞 53.ちゃん、ごはん 「おいしさをつづる」 西日本新聞 54.ちゃん、ごはん 「骨髄炎 歯 18 本失う」 西日本新聞 55..ちゃん、ごはん 「クッキングサロン」 西日本新聞 56.ちゃん、ごはん 「教育界に道開ける」 西日本新聞 57.ちゃん、ごはん 「台風一さちこ」 西日本新聞 58.ちゃん、ごはん 「勉強の前に食事」 日本食糧新聞社「百菜元気新 聞」6/10号「ミニシェフクラブ」活 動取材 西日本新聞 59.ちゃん、ごはん 「空っぽのカロリー」 西日本新聞 60.ちゃん、ごはん 「変わる食卓の風景」 西日本新聞 61.ちゃん、ごはん 「父の絵手紙」 西日本新聞 62.ちゃん、ごはん 「鶏肉の革命」 西日本新聞 63.ちゃん、ごはん 「タカ“勝利の献立”」 西日本新聞 64.ちゃん、ごはん 「東京へ 54 歳の挑戦」 西日本新聞 65.ちゃん、ごはん 「テレビ界を“泳ぐ”」	

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
						西日本新聞 66.ちゃんと、ごはん 「山下さんのメモ」 西日本新聞 67.ちゃんと、ごはん 「名店と家庭の味」 西日本新聞 68.ちゃんと、ごはん 「水を選ぶ時代に」 西日本新聞 69.ちゃんと、ごはん 「ヒットの髄脈」 西日本新聞 70.ちゃんと、ごはん 「揺らぐ日本食」 西日本新聞 71.ちゃんと、ごはん 「米国の食風景」 西日本新聞 72.ちゃんと、ごはん 「第5の味覚、うま味」 西日本新聞 73.ちゃんと、ごはん 「ミニシェフクラブ」 西日本新聞 74.ちゃんと、ごはん 「アレルギー対策」 西日本新聞 75.ちゃんと、ごはん 「命みなぎる病院食」 西日本新聞 76.ちゃんと、ごはん 「おひとりおふたり」 西日本新聞 77.ちゃんと、ごはん 「“悠々自立”の台所」 西日本新聞 78.ちゃんと、ごはん 「介護食の10カ条」 西日本新聞 79.ちゃんと、ごはん 「やっちゃんの減量」 西日本新聞 80.ちゃんと、ごはん 「震災と栄養士」 西日本新聞 81.ちゃんと、ごはん 「食べる力は生きる力」 報知新聞 「たまねぎ氷かんたん 健康レシピ」 西日本リビング新聞 週刊「リビング グ北九州」暮らしの便利帖「た まねぎ氷」 日経新聞日経プラス1「オリジナ ル鍋・時短鍋ランキング」選考 【TV】 テレビ東京 L4YOU ミッションステートメント 「スマートキッチン」website サー ビス TBSテレビ はなまるマーケット 「たまねぎ氷の作り方&レシピ」 読売テレビ かんさい情報ネット	

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
						ten! 「2013年ヒット調味料」～たまねぎ氷～ フジテレビ 他ネット局 NONSTOP! 「たまねぎ氷」 北海道放送 グッチーの今日ドキッ! 「たまねぎ氷のパワー」 TVQ九州放送 キレ☆カワ女子部 「食べるオリーブオイル」 名古屋テレビ メ〜テレ「UP」 「今話題のたまねぎ氷とは!?!」 NHK 連続クイズホールドオン 「たまねぎ氷に関するクイズ」 テレビ東京 L4YOU 「トマト氷&たまねぎ氷大特集」 テレビ大阪・読売テレビ朝生ワイド す・またん! +ZIP! 「トマト氷大特集」 TBS テレビ はなまるマーケット 「たまねぎ氷」再放送 NHK・Eテレ 趣味Do楽 「わたしと野菜のおいしい関係」 テレビ東京系 ソロモン流 「たまねぎ氷・にんじん氷」 KBCテレビ 「糖尿病予防・改善教室」 KBCテレビ ニュースピア 「手軽に出来るおせち 10品」 【ラジオ】 TOKYO FM クロノス 「追跡コーナー たまねぎ氷健康法」 JFN 系列 FM 山口/FM 山陰 「News Delivery」 「たまねぎ氷健康法」 東京 FM 中西哲生のクロノス 「話題のトレンド情報」たまねぎ氷 【Net】 ミッションステートメント 「スマートキッチンアカデミー」 web site サービススタート	

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
						日経ウーマンオンライン 「食のトレンド発掘隊」 たまねぎ氷の作り方と活用法 Hit 住宅展示場 特集「暮らしのインタビュー」 食を通じた豊かな暮らしの提案 第一三共(株)のウェブマガジン 「エンジョイ・ヘルシーライフ」 たまねぎ氷	
2014	72	福岡クラス1月 1. 基本のだしをとる 一番だし／二番だし 2. 生がえし・辛汁・甘汁 3. せいろそば・ねぎ・わさび	お漬物日本一決定戦「T-1 グランプリ」 九州・沖縄地方のブロック大会 特別審査 杉並区立方南小学校 学校保健 委員会講演会	【単行本】 PHP 研究所 「糖尿病の人のための、ごち そうスープレシピ」 女子栄養大学出版部「栄養と 料理」2月号	MOA 「楽園」第 54 号冬 「知っていますか？こんにやくの健康効果」 1月14日(火)～12月26日(金)	【新聞】 西日本新聞「村上祥子のきょうの 一品」 新商品を使ったメニューの提案	ヨコオ プレゼンテーション みつせ鶏のメニュー提案

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		4. 鴨南蛮そば	健康的な食生活「食ベカ®」を育むために	セブン&アイ出版 saita mook	“ロコモ”を防ぐ色と生活対策	読売新聞「村上祥子の夕食クリップ」	九州電気保安協会「電気と保安」
		5. 蕎麦屋の酒の肴		『たまねぎ氷血管元気レシピ』	「ロコモティブシンドローム予防減塩メニュー」	1月～12月 奇数月5日、偶数月10日	「電子レンジで作る簡単節電レシピ」
		6 デンマークのアップルパイ	熊本市健康づくり推進課			朝日新聞・夕刊「サザエさんをさがして」	2月号ごぼうのきんぴら
		福岡クラス2月	「健康な食生活・食ベカをつける」	家の光協会	「学校給食」「子どもの食べもの」	涙とサヨナラの日も近い？「玉ねぎ氷」	4月号鶏の照り焼き
		1. ごぼうのアミューズ		「これなら作れるシニア1人分ごはん」	2月号「博多雑煮」		6月号肉豆腐
		2. 大豆のたまねぎ氷あえ	福岡市介護実習普及センター		3月号「ローストチキンでオイルマッサージ」		8月号冷やし中華
		3. ハチノスの辛味あえ	早・うま・かんたん介護食	セブン&アイ出版 saitamook	4月号「共食」	老友新聞	10月号五目おこわ
		4. たいとかにのサラダ		「かるしおレシピ春 たまねぎ氷クッキング」	5月号「電子レンジクッキングと小学生」	「これなら作れるシニアの1人分ごはん」	12月号えびチリ
		5. 山芋巻き揚げ豚の黒酢の酢豚	福岡女子短期大学特別講演会		6月号「希望と偏食」		
		6. 酸辣白菜	“ちゃんとごはん”で 野菜たっぷり	ダイアプレス	7月号「いい匂いねー。かいでみて！」	朝日新聞・朝刊	尾家産業プレゼンテーション
		7. イカめし・四川風		「もう病気が怖くない！たまねぎ氷とにんにくジャム」	8月号「玉ねぎ氷からにんにくジャムへ」	「鍋料理をよりおいしく楽しむコツ」	病院・高齢者施設向け「四季を感じる華やかお寿司メニュー」
		8. ジャスミン杏仁	JA こまち・助け合い組織研修会・女性大学	9月号「体の手入れは食べること」	10月号「幼児と日本型食生活」	【TV】	ヨコオ プレゼンテーション
		9. クランティ・チョコレートケーキ	「病気になるない！たまねぎ氷」健康法	マガジンハウス Dr.クロワッサン	11月号「子どもとさかな さばのみそ煮」	テレビ朝日「ニュースなぜ太郎」	みつせ鶏、新商品を使ったメニュー提案
		福岡クラス3月		「村上料理マジックで体質改善」	12月号「日本伝来の食事作りの知恵」	「にんにくジャム健康法」	
		1. 春の野菜サラダ、プロシュート、パテクロスティーニ	川崎市立向丘小学校 家庭教育学級	主婦と生活社	1月号「ダイズの栄養」	テレビ東京 L4YOU	8月号—アンチエイジング—
		2. 白身魚のカツレツ・緑野菜添え	「ちゃんと食べて、ちゃんと生きる」	「村上祥子のにんたまジャム健康レシピ」	マガジンハウス「クロワッサン」1/10号	「にんにくスーパーレシピ、にんにくジャム健康法」	10月号—潤い—
		3. カラフル野菜のスープカレー	日本栄養士会地域活動事業部	宝島社 TJMOOK	「たまねぎ氷ダイエット」		12月号—冬パテ—
		4. ペンネとしめじのラグーソース	公衆栄養活動研究会	「たまねぎ氷で健康になる！&にんにくジャム」	NHK 総合 TV「ゆうどきネットワーク」		
		5. いか墨のスープリ	“健康増進キャンペーン in 大分”		集英社「MAQUIA」3月号	「用途に合わせて美味しく冷凍！驚きの冷凍術」	福岡市農林水産局水産振興課
		6. 昔プリン		マガジンハウス Dr.クロワッサン	「ちょい足し玉ねぎ氷で、腸リセット」		福岡市水産振興審議会
		福岡クラス4月		「一生自活できる筋力をつけるたんぱく質の3分メニュー」	NHK Eテレ「お野菜様」再放送		
		1. うすい豆と桜花の飯	JA 糸島・家の光のつどい&文化交流会		マキノ出版「安心」	第5回「じゃがいも」	健康家族「熟成黒酢にんにく」TVショッピング
		2. 白菜、しいたけ、絹さや田舎みそ仕立て	「たまねぎ氷」健康法	宝島社 マルチメディア企画	3月号「ニンニクジャム」		黒酢を利用した料理、にんにくを利用した料理
		3. 春の白あえ	JA 花咲ふくい・家の光文化講演会	「スープジャー」付録＋冊子	7月号「ニンニクジャム」第2弾	KBC テレビ「ニュースピア」	黒酢漬け健康法
		4. やわらか蒸しずし					
		5. 三色まめの糰子ジャム煮	「たまねぎ氷」健康法				

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		6. 卓袱風野菜春雨				「フィリップス・ヌードルメーカー」紹介	
		7. 白鶏	神奈川県平塚市健康増進計画講演会	講談社「Philips 公式 村上祥子の	マイヘルス社「壮快」		吉宗プレゼンテーション
		8. シュトーレン	電子レンジで野菜たっぷりクッキング	ノンフライヤープラス 500kcal 満腹食堂レシピ」	4月号「コンブ酒大活用」	NHK 総合 TV 「ひるまえほっと」関東地方向け	豚角煮・赤身 レシピ
		福岡クラス5月			7月号「ニンジンとろとろ」	「あっとほっと」コーナー	
		1. ホワイトアスパラとそら豆のラズベリーソース	JA おきなわ北部地区女性部	宝島社 マルチメディア企画	「甘酢ニンニク」	「レンジで簡単！美味しいおせち」	ローズメイ 「にんにくと玉ねぎのジャム」
		2. 鯛の潮汁	「たまねぎ氷」講習会	「作りおきサラダ」付録＋冊子	8月号「ニンジンとろとろ」活用レシピ		NHK「ラジオ深夜便」11月号
		3. 鯛のアラ煮			12月号「にんたまジャムの血圧降下作用」	【ラジオ】	「婦人の友」11月号
		4. カポナータ・温泉卵付き	NHK 文化センター北九州教室	家の光	浄土真宗本願寺派 仏教婦人会「めぐみ」	JFN ラジオ「Trend Face」	信栄食品「餃子セット」
		5. トスカーナ風いわしとほうれん草のチーズ焼き	4月期講座「たまねぎ氷で健康生活」	「朝昼晩 はじめてのシニアの1人分ごはん」	春・夏・秋・冬(3,6,9,12月)発行	「たまねぎ氷で健康になる」	村上祥子の玉ねぎ氷入り特製肉餃子販売
		6. ビーフン・イタリアン					リクルート「ボンパレ」
		7. よもぎの杏仁豆腐	厚木市役所・食育フェア	ブックマン社	「村上祥子の料理教室 オショウジン」	【Net】	
		8. いちごのスキヤッチャータ、簡単パン生地	「楽々電子レンジマジック」	「にんたまジャムで作る免疫カスプ」	扶桑社「ESSE」4月号	リクルート クーポン共同購入サイト	
		福岡クラス6月				「ボンパレ」たまねぎ氷入り特製肉餃子	
		1. 温泉卵・ミートソース・豆腐	大和ハウス工業PDB研修会	朝日新聞社 料理ムック	1分からできる！電子レンジ簡単焼き菓子	PHILIPS Web サイト Facebook	
		2. とうもろこしのスープ	「たまねぎ氷」で健康生活	「シニア1人分菜ごはん」		「フィリップス・ノンフライヤープラスのある暮らし」	
		3. ちらしずし (2014)					
		4. クリーム煮ハム春巻き・黒酢添え	福岡市立博多青松高等学校	主婦と生活社	日本盛「健やかだより」		
		5. トマトそば ごぼうのかき揚げ	進路ガイダンスセミナー「仕事と人生のあり方」	「村上祥子の超健康！ニン玉ジャムレシピ 110」	5月号「変わり漬け物」		
		6. 鶏わさ			Vol.3「コンブ酒」		
		7. ラズベリーのシブースト	新潟県長岡市福祉保健課	マガジンハウス Dr.クロワッサン	福岡女子大同窓会会報「ちゃんと、ごはん」		
		福岡クラス7月					
		1. ゴーヤーとみょうがの酢のもの	長岡市食育講演会「パパッと簡単野菜料理」	「電子レンジですぐできる簡単発酵食品で免疫力アップ」			
		2. ポンデケージョ	福岡女子大学国際文学部 課外講演		「いきいき」8月号		
		3. 五島うどん&Ceviche Salad	公衆栄養学臨地実習事前指導に関わる講話		特集「おひとり様ごはん」「やさい氷」		
		4. Feijoada(フェジョアータ)	離乳食の進め方と赤ちゃんの栄養				
		5. バナナの春巻き&すいか	大和ハウス工業九州地区オーナー女子会		不動産流通研究所「不動産流通」10月号		
		福岡クラス9月			「キッチン改造 28回 シンプルキッチン」		

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		1. サーモンと生ハムのテマケリア 2. レッドキドニーと牛肉のチョコ煮込み 3. あさりの西京椀 4. ブチヴェールの天ぷら&明太子ぎょうざ 5. 揚げ凍み豆腐と秋野菜の大平 6. ヨーグルトフロマージュ 7. 大学芋 福岡クラス10月	「村上祥子の電子レンジ料理マジック」 日本栄養士会「健康増進キャンペーン in 大分」 「パパッと簡単、やさしい料理」 猪名川町(兵庫県川辺郡)食育講演会 「食べ力をつける」ごはん(米)を食べよう！	祥伝社「からだにいいこと」1月号	明光義塾「CRECER」冬号 「子どもの食べ力を育てる家庭の習慣」 主婦の友社「ゆうゆう」12月号 「にんたまジャム」 にんたまジャムは一生モノのやせサプリ！		
		1. 甘酒と檸檬茶甘酒ピュレ 2. スーパー甘酒と甘酒すしロール 3. 干し野菜一覧 4. 干し野菜のポテサラ 5. ぬか漬け&ピクルス 6. 南瓜と高菜のそば粉のお焼き 7. サケの粕漬けとせん切りキヤベツ 8. サンマと銀杏のアヒージョ 9. 干し野菜ののっぺい汁 10. リンゴの蒸しカステラ&ショコラショー 福岡クラス11月	味の素・長野県栄養士会 専門職の食と栄養セミナー2014 長野県で解き明かす長寿日本一 筑紫野市立図書館「夜間講演会」 長寿のためのメタボ&ロコモ予防の食事 JA むなかた・家の光愛読者の集い 2時間でできるおせち料理9品&コンポート 熊本県「くまもと米粉インストラクター研修」 愛情と米粉で、しあわせキッズメニュー 幼児の栄養や咀嚼に関する講義 幼児向け米粉料理講習会		扶桑社「ESSE」2015年1月号 「ESSE33年ベストレシピ」イカのイタリアン マルハニチロ食品「ヘルスケアレストラン」1月号 やさしい介護食		
		1. 昭和コロッケ 2. バスケットサンド 3. 牛ほほ肉と松茸の赤ワイン煮込み 4. 銀ダラの西京漬け、ローストポテト 5. 温泉卵・水菜のサラダ 6. ロレーヌ地方のアップルパイ 福岡クラス12月	福岡市介護実習普及センター 高齢者向け「早・うま・かんたん介護食」				

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		1. ほかほかご当地おでん 2. 糖質 OFF のピザ 3. スペシャルおせち 4. シュトーレン 特別レッスン スペシャル教室 ・たまねぎ氷と蕎麦・にんにくジャム健康法 ・手作り麺・圧力鍋・認知症予防介護食 ・かんたんパン・おせち料理 東京ミニシェフクラブ(味の素) 福岡ミニシェフクラブ					
2015	73	西麻布スタジオクローズ 福岡クラス1月 1. 手作りグラノーラ&グラノーラバー 2. ローストビーフ&揚げごぼう 3. しいたけのポークロール揚げ 4. 海鮮サラダ 5. サケとポテトのホワイトシチュー 6. 本物のカリカリのマロンモンブラン 福岡クラス2月 1. えびの揚げシュウマイ、きゅうりのマリネ 2. 黒豚のチャーシュー・蜂蜜胡椒風味 & なすの塩・オイルマリネ 3. すずきの糸ごぼう揚げ 4. 里いものクリーミィサラダ 5. さばとらっきょうのカレーグラタン	福岡市介護実習普及センター 高齢者向け「早・うま・かんたん介護食」教室 熊本製粉「おひさま玄米粉」料理講習会 大切な家庭料理に、簡単！健康メニュー 大善寺幼稚園食育講演会 これから大事にしていきたい食育 江戸川区立上小岩第二小学校 生活リズム向上公開講座 I 文部科学省、京都府教育委員会主催 「スーパー食育スクール事業」食育研修会 JA 大分「よい食を考えるフォーラム」	【単行本】 講談社 「にんたまジャム健康レシピ186」 永岡書店 「糖質 80%オフの美味しいパンパンレシピ」 セブン&アイ出版 「腸きれい！ 噂のグラノーラ手作りできた！」 大樹杯(台湾) 「たまねぎ氷 20 倍健康法」翻訳本 双葉社スーパームック 「認知症を予防する脳いきいきレシピ」	MOA「楽園」第 58 冬号 「冷凍食材の美味しい調理法」 女子栄養大学出版部「栄養と料理」3月号 胃腸の悩み別食事ガイド 女子栄養大学出版部「栄養と料理」9月号 今だからこうする、私の台所 主婦と生活社 「週刊女性」2月24日号 にんたまジャムで手早くおいしく健康になる 「週刊女性」7/7号 話題のエンタ・著者に直撃！BOOK 「ボケない介護食。しかも、美味しい。」が話題 「週刊女性」7/27号 ジンたまジャムで夏バテ&冷えを撃退	【新聞】 西日本新聞「村上祥子のきょうの一品」 1月6日(火)～12月25日(金) 読売新聞「村上祥子の夕食クリップ」 1月～12月 奇数月5日・偶数月10日 東京新聞・中日新聞 朝刊生活面 「1人分料理本続々」 日経新聞「NIKKEI プラスワン」生活発見 「やった！わかった！」にんにく 読売新聞朝刊「くらしピックアップ」 「野菜たっぷり牛すじおでん」	熊本製粉・おひさま玄米粉料理講習会 「大切な家庭料理に、簡単！健康メニュー。」 福岡市農林水産局水産振興課 福岡市水産振興審議会 ヨコオ プレゼンテーション みつせ鶏、新商品を使ったメニュー提案 九州電気保安協会「電気と保安」2月号 「電子レンジで作る簡単！節電レシピ」節電！ごちそう茶わん蒸し ADK「マキアライフ」“きれいの食卓” 3月号:免疫を高める 5月号:紫外線対策 7月号:夏バテ対策

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		6. Valentine Chocolate Mousse	病気になるない「たまねぎ氷」 健康法	東京書店		【TV】	9月号:夏のダメージ対策
		7. 黒豆・百合根・栗蒸羊羹		「冷凍保存のすてきなレシピ帳」	全国学校給食協会「学校給食」子どもの食べもの	MBC(韓国公営放送)「今日の朝」	11月号:乾燥対策
		福岡クラス3月	ジョーキウ様「創業百六十周年記念祝賀会」	2月号「和風の煮物」	「日本列島を騒がせたたまねぎ氷?」		
		1. マグロのたたきユッケ風		講談社	3月号「共食」の実現		尾家産業プレゼンテーション
		2. うね乃豆腐カナッペ	臨床高血圧フォーラム特別企画	「Philips 公式 村上祥子のノンフライヤープラス」	4月号「食べカ(ごから)を育てよう!」	日本テレビ「スクール革命!」	病院・高齢者施設向け&外食・給食向け
		3. サーモンのチーズ in ハンバーグ	減塩サミット 2015 in 福岡	5分からできる焼きたてパン」	5月号「和食のもとは一発だし」	「ラクして主婦を100倍楽しむ方法」	「四季を感じる華やかお寿司メニュー」
		4. ベリー&ブランバゲット			6月号「スーパースクール食育事業研修会」	「パン床について」	「朝でもかんたん! 123でクイックメニュー」
		5. いわしの蒲焼き丼・にんじんご飯	大分県佐伯市 ヘルスアップ推進員学習会	ブックマン社	7月号「えんどう豆ごはん」		「減塩メニュー」
		6. カリフラワー・紫玉ねぎの糸昆布ピクルス	ロコモ&メタボの予防・改善=家で食事	「ボケない介護食 しかも美味しい!」	8月号「さち子の家庭料理」	TBS テレビ「あさチャン!」	「野菜でまんぷく! ひと皿で半日分の野菜を」
		7. あさりのチャウダー			9月号「早寝・早起き・朝ごはん」	「話題沸騰! にんたまジャムとは!？」	
		8. ハートのココナツオイルのいちごタルト	大善寺幼稚園 食育講演会	マキノ出版	10月号「ひらめいたら、とりあえず実践。」		吉宗 プレゼンテーション
		福岡クラス4月	村上祥子のふっくらパン教室	「医師がすすめる! 酔タマネギ薬食術」	11月号「食べて健康! 未病を治す。」	TBS テレビ「あさチャン!」	角煮味噌茶漬け/茶碗むしプリン
		1. 春のつき出し 3品			12月号「勉強の前に、まず朝ごはん」	にんたまジャム第2弾「じんたまジャム」	
		①うすいえんどうのおひたし	九州盲人会連合会、福岡市視覚障害者福祉協会	学研パブリッシング	1月号「日本のおかず・親子料理教室」		オリオサント: オリオサント&村上祥子のレシピ開発/ドレッシング 3点
		②たけのこといかの白味噌マヨネーズ	にんたまジャムで分子整合栄養療法	「酔たまねぎでおいしく健康レシピ」		NHK GATV局「趣味 Do 楽」5~10月	オリオサント: オリオサント&村上祥子のレシピ開発/食べる仕様 4点
		③海苔の天ぷら・カナッペ風			マイヘルス社「壮快」	「わたしと野菜のおいしい関係」	オリオサント: オリオサント&村上祥子のレシピ開発/食べる仕様 1点
		2. 電子レンジ麻婆豆腐 切り昆布ご飯添え	熊本市立麻生田小学校	学研教育出版	4月号「ビタミンD料理		
		3. いさきの白ごま揚げ・黒酢あんかけ	にんたまジャムの健康効果	「キッチンでおやつマジック大百科」	6月号「にんたまレシピ」	大阪読売テレビ「あさパラ!」	ローズメイ・にんにくと玉ねぎのジャム 広告エッセイ
		4. 酢玉ねぎ、島豆腐、アボカド、ビーフンサラダジャー		9月号「酢ゴーヤ」特集	ヤフー検索ワードランキング上位紹介	婦人之友「明日の友」217号	
		5. Gillette des Rois	大田区学校保健会 健康づくり講習会	講談社	10月号「バナナ酢の作り方写真図解」	第10位にんたまジャム紹介	NHK出版「ラジオ深夜便」8月号
		福岡クラス5月	「食べることは、生きること」	「塩分1食2g以下なのにココ旨! 減塩レシピ」		ローズメイ・にんにくと玉ねぎのジャムレシピ	
		1. 初カツオの緑じんマリネ(ピピラーナ)			仏教婦人会総連盟機関紙「めぐみ」3月号	日本テレビ「月曜から夜ふかし」	

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		2. 海の幸のカポラータ 3. 胡同風ごまドレッシング・サラダ 4. ココナツオイルクッキー 5. 円盤ぎょうざ 6. 煮込みハンバーグ 7. 塩パイといちじくのミルフィーユ 福岡クラス6月	神奈川県栄養士会・専門職の食と栄養セミナー 「未病を治すかながわ宣言」減塩 上峰町 介護予防講演会 「ボケない介護食。しかも美味しい」 宇美町立桜原小&村上祥子 親子料理教室	PHP 研究所 「2時間でできる！1週間分の作り置きおかず」 日本文芸社 「オープンもはかりもいらない 毎日うれしい電子レンジのおやつ」	「村上祥子の料理教室 オシヨウジン」 仏教婦人会「めぐみ」229号 「ルンルン料理教室終了に寄せて」 マキノ出版 酢たまねぎ インタビュー取材 朝日放送「おはよう朝日です」	「とれたて野菜を食べる」～新じゃが 大阪・MBS 毎日放送テレビ ちちんぷいぷい「お酢の力」 村上祥子著『酢玉ねぎ薬食術』より ・村上祥子のミニ料理教室 「自由研究に親子で楽しめるおやつマジック」	DEAN&DELUCA プレゼンテーション うね乃&村上祥子 DEAN&DELUCA ARTISAN EVENT 「おだしのとり方、使い方」 ・うね乃おだしセミナー
		1. あぶりイカと煮梅の箸休め 2. 肉巻きおにぎり・一口 3. 塩豚の沢煮椀 4. エビと酢ゴーヤのカレー春巻き 5. スズキのポアレ・バルサミコしょうゆ 6. ブランパン 7. じゃがいものカップペリーニ 8. 無花果の赤ワインコンポート 9. ポストン風レモンケーキ 10. にんたまジャム 11. じんたまジャム 12. 酢たまねぎ 13. 梅サワー 福岡クラス7月	新・乾物扱いの常識と健康効果 福岡女子大学・生涯学習カレッジ 日本食とだしの文化、味噌汁を作ろう 高島屋 自然食品の店「高島屋ファーム」 「酢の物や酢を使って漬物を作ろう」フェア PercheNo!? 吉山武臣×村上祥子にんたまジャム 「おいしいコラボランチ講習会」 鳥越製粉主催「パン de スマートシリーズ」 毎日食べても太らない 糖質 80%オフの美味しいブランパン教室	台湾新北市 大樹杯出版社 「医師がすすめる！酢タマネギ薬食術」 【共著】 マキノ出版「安心」ムック 「血管がぐんぐん若返る最強療法」 健康は食べ物次第～魚は缶詰で食べるに限る 辰巳出版ムック 「らくちん！ひとり分お総菜」 マキノ出版ムック 「視力がアップする NO.1 療法」 マイヘルス社「壮快」特別編集ムック 「高血圧が自力で下がる新常識」 マイヘルス社・ムック「壮快Z」3 甘酢にんにくの作り方写真図解	PHP 研究所「PHP くらしラク～♪」6月号 主婦の幸福論－充実感とは行動から生まれる KADOKAWA 毎日が発見 7月号 「村上祥子さんの毎日玉ねぎ」 KADOKAWA 「毎日が発見」11月号「食べカ①」 「うわさのおさかな市ランキング」 KADOKAWA Metro Walker 3か月間発行 「朝食健康チェックリスト」 KADOKAWA 毎日が発見 12月号「食べカ②」 認知症予防の食事～乳製品こう食べよう KADOKAWA 毎日が発見1月号「食べカ③」 一汁二菜～現代日本型食事のスタンダード マキノ出版「安心」8月号 特集「にんたまジャム第3弾」 マガジンハウス「クロワッサン」906号 「夏野菜旬の力でダイエット」	テレビ東京通販番組「なないろ日和」3か月間 「フィリップス・ノンフライヤーのある暮らし」 TVQ 「週末チカバケ・ランキング」 TVQ 「週末チカバケ・ランキング」 「美味しい豆腐料理店ランキング」 【Net】 日本栄養士会ホームページ “話題いろいろ” 「たまねぎ氷とにんたまジャム」	
		1. 山梨県産白桃の冷製スープ 2. 梅のみそ漬け 3. ぬか漬け&一口じゃこおにぎり 4. ごまだしチャンポン 5. チャー・カー・ハノイ	福森道歩の土鍋の会 福岡女子大学同窓会「筑紫海会」熊本支部 村上祥子見学会				

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		6. なすとオリーブのサンドイッチ 7. 牛スジとじゃがいものビール煮込み 8. ロールキャベツ 9. チーズとアイス・EXV.オリーブ油添え 10. パーフェクトフリーでレモンピール・パナシェ 福岡クラス9月 1. ふるふる海鮮ジュレ 2. 秋田名物・サラダ寒天 3. 絹花酵素雑穀ごはん 4. 福岡郷土料理・鶏すき 5. レタスのガチャガチャ 6. ガトーショコラ 7. 梨のカaramelソース焼き&バニラアイス 福岡クラス10月 1. きびなごの刺し身 2. 鴨ロースのロティ・マスタード&ラー油添え 3. 炙り豚のぶっかけそうめん 4. 栗ごはん 5. 松茸のおつゆ 6. いかといちじくのぬた 7. さばのおろし煮 8. いりおから 9. ぶどう大福 10. 杏仁豆腐・しょうが風味キウイソース 福岡クラス11月 1. サーモンときのこのテリーヌ 2. 卵にらレバ 3. ホワイトセロリのマリネ 4. 宮崎豚のレモンスペアリブ 5. シーフードバエリア 6. マカロニグラタン 7. 京風はりはり漬け 8. 細昆布と大根・きゅうりのマリネ 9. ドライフルーツのタルト、バニラアイス	大善寺幼稚園&村上祥子 料理教室 新・乾物扱いの常識と健康効果 「日本のおかず」	「私の食歴書」 「にんたまジャム」	にんたまジャム 芸文社「はつらつ元気」9月号 「にんたまジャム」で糖尿病をよくしよう 女子栄養大学出版部「栄養と料理」9月号 今だからこうする、私の台所 いきいき「いきいき」9月号 「酢タマネギで肝臓ケア&デトックス」 メイト冬号「いただきますごちそうさま」 NHK出版「きょうの料理」1月号 毎日が発見「毎日が発見」村上祥子の食べカ 7月号「ニン玉、じん玉ジャム、酢玉ねぎ」 11月号「魚は缶詰で食べるに限る」 12月号「乳製品はこう食べよう」		

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		福岡クラス12月 1. おせち料理 (a) 黒豆(b) ポルペッティーニ (c) 彩りサラダ (d) スモークチキン(e) 照り焼き ポーク 2. 博多串雑煮 3. 茶わん蒸し 4. さつまいも、ごぼう、りんごの みそ汁 【参考】 じんたまジャム® 5. 切り干し大根のうま煮 6. くるみのブラウニー&ドライフ ルーツのパー 特別レッスン 福岡実習教室 ・電子レンジワザ・隠れ貧血食 べて撃退造血メニュー ・電子レンジでおいしいクッキ ング ・糖質オフブランパン・ぎょうざ と酢たまねぎ ・カンタンパン&ブランパン・か き揚げ・酢豚 ・高血圧の予防と改善 塩分2 g以下 ・玉ねぎ氷・じん玉ジャム・にん 玉ジャム 味の素 KK×村上祥子のミニシ ェフクラブ					
2016	74	福岡クラス1月 1. 小さな稲荷ずし 2. ふわふわヒレカツ&白菜サ ラダ 3. ブリののっぺい 4. 潮州焼きそば&春菊のにん にく炒め 5. えびとれんこんの羽根付き ギョーザ	広島県栄養士会研修会 ボケない介護食。しかも、美味 しい。 宇美小学校&村上祥子「親子 料理教室」 日本のおかず～新・乾物扱い の常識と健康効果	【単行本】 セブン&アイ出版 「100歳までの元気をつくる安 心スープ」 台湾廣厦国際出版集團 「神奇什錦穀麥の健康自癒奇 蹟」	全国学校給食協会「学校給食」子どもの食べ もの 2月号「認知症予防教室」 3月号「村上 CAFÉ OPEN」 4月号「福岡のおさかな食べた！」 5月号「筑前煮 vs がめ煮」 6月号「村上祥子料理研究資料文庫」	【新聞】 西日本新聞「村上祥子のきょうの 一品」 1月5日(火)～12月28日(水) 読売新聞「村上祥子の夕食クリッ プ」 1月～12月 奇数月5日・偶数月 10日	ヨコオ 業界誌インタビュー みつせ鶏&ふもと赤鶏 福岡市農林水産局水産振興課 福岡市水産審議会 「福岡市水産業の現状と施策の 取組について」

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		6. ジンジャーバターココア	久留米市 地域活動栄養士等 研修会	(噂のグラノーラ 手作りでき た！)	7月号「レンジで楽しく簡単に健康管理」		ヨコオ プレゼンテーション
		7. ブリア・サヴァラン・ア・ラ・パ パイア 福岡クラス2月	乳幼児の好き嫌いをなくすコッ パイア	英和出版社	8月号「災害時のよりよい食のために」 9月号「みんな大好き！カレーで婚活」	日経新聞 NIKKEI プラス1「何でも ランキング」 「風邪の予防法ランキング」	みつせ鶏、新商品を使ったメニ ュー提案
		1. Raclette & Potato	大分県宇佐市「5・8・11健康 チャレンジ」	「村上祥子のバナナ酢健康法」	10月号「早寝、早起き、朝ごはん」		尾家産業 プレゼンテーション
		2. 温野菜のバーニャカウダ	メリハリのある献立でおいしく 減塩	日本文芸社・ライト実用シリー ズ	11月号「安心みそ汁 365」	西日本新聞社 子どもふれあい 本部 もの知りタイムズ「食から育む防 災意識」	病院・高齢者施設向け「やさし いメニューセミナー」
		3. サルティンポッカ	ゾンタクラブ主催 ローズディ 記念講座	「発酵食で免疫力を上げる」	12月号「電子レンジでパン大革命」	電子レンジレシピ+缶詰レシピ	16 秋季提案会・うまいもん満祭
		4. 魚すき	「働く女性の人生観&ちゃんと 生きる」	セブン&アイ出版	1月号「細川忠利公とれんこんパウダー」		2017 年春季提案会・やさしいメ ニュー
		5. りんごご飯			KADOKAWA「毎日が発見」	聖教新聞「介護のページ」在宅介 護者向け	ADK 「マキアライフ」“きれいの 食卓”
		6. 出汁巻きと大根の味噌汁			「きちんと食べて、しゃんと生きる」シリーズ	「おいしく安全に食べられる料理 の工夫」	2月号「地中海料理でクリスマ ス」冷え症対策
		7. OREO Chocolate Muffin	シニアハウス グランガーデン 福岡浄水	「安心みそ汁365」	2月号「食べカ④」鍋は一汁二菜の完成形		4月号「ストックフードで作る美 レシピ」紫外線対策
		8. バレンタインのココアのシャ ーベット 福岡クラス3月	100歳まで元気な食事セミナー	講談社お料理 BOOK	3月号「食べカ⑤」減塩献立	産経新聞	6月号「ストックフードで作る美 レシピ」シミ予防
		1. スモークサーモンの黄身辛 子	久留米市女性の会婦人会講 演会	健康・美容・長寿をかなえる魔 法の粉	4月号「食べカ⑤」野菜 100gのおかず	「これなら作れる1人分ごはん」	8月号「ストックフードで作る美 レシピ」夏バテ
		2. 弥生3月・丹後のばらずし	ボケない介護食。しかも、美味 しい。	「レンコンパウダーレシピ」	7月号「パワーアップした新酢玉ねぎ」		10月「ストックフードで作る美レ シピ」乾燥対策
		3. 古式鶏つくねの若竹汁			10月号「レモン酢」	日経新聞 土曜プラス1	12月号「ストックフードで作る美 レシピ」血行促進
		4. ゲソと里いもの煮物	日本電磁波エネルギー応用学 会講演会	主婦の友社	11月号「もっと食卓に！サバ缶活用レシピ」	「やった！わかった！おこわ」	
		5. いわしの翡翠南蛮	「電子レンジでパン大革命」	「村上祥子のジンたまジャムレ シピ」	12月号「博多のお雑煮」		福岡市教育委員会：ふれあい学 び舎事業 家庭教育学習会
		6. いちごの黒糖キャラメルロ ール 福岡クラス4月	大善寺幼稚園&村上祥子 親 子料理教室	マキノ出版	毎日が発見「毎日が発見」	西日本新聞朝刊	「早寝早起き朝ごはん学習会」
		1. 鳳城魚滑(締め鯖の中国 サラダ)	らくテン！10分でできる園児の おべんとう	「レモン酢レシピ」	村上祥子の食べカ	「認知症の予防はコレ！安心み そ汁」	講話：朝ごはんを食べることの 大切さ 実習：子どもでもできる簡単お いしい朝ごはん
		2. 日式根菜鶏肉(筑前煮)			1月号「一汁二菜」	【TV】	7/22 堤小学校
		3. 醬麴叉焼肉(しょうゆこうじ の焼き豚)	大分県社会福祉協議会「公開 介護教室」	新星出版社	2月号「鍋は一汁二菜のお手本 or 完成形」	TBS テレビ「あさチャン！」	7/22 大原小学校
		4. 紅芋とオレンジのコンフィチ ュール	ボケない介護食。しかも、美味 しい。	「村上祥子のレンジで楽チン！ 糖尿病レシピ」	3月号「よりよく生きるための減塩献立」	「酢たまねぎ水」	7/23 弥永小学校
		夏みかんのマーマレード			4月号「春です。野菜をたくさんいただきましょ う」	7/24 日佐公民館	

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		5. 清炒三彩墨魚(イカと三色野菜の塩炒め)	JA 福岡地区女性部「夏の料理講習会」	宝島社 TJMOOK	村上祥子のおいしい!健康!レシピシリーズ	日本テレビ「月曜から夜ふかし」	7/25 板付小学校
		6. 麻婆茄子(マーボーなす)	「これならできる1人分献立」	「電子レンジで簡単絶品シニアの1人分ごはん」	7月号「パワーアップした新酢玉ねぎ」	マツコにとれたて野菜を食べさせてあげたい件	7/26 田村小学校
		7. マカオ名物・エッグタルト			8月号「レモン酢がすごい!」	「新じゃがりベンジ!」	7/28 老司小学校
		福岡クラス5月	北九州市教育委員会生涯学習総合センター	11月号「サバ缶活用レシピ」		7/29 田隈小学校	
		1. カツオとアボカドの Stack・マスタードソース添え	「北九州市民カレッジ」子どもたちの食育	【共著】	12月号「博多のお雑煮」	テレビ朝日「食彩の王国」	8/24 馬出小学校
		2. そらまめのスープ		主婦の友社	1月号「れんこんパウダーで免疫力UP」	「アスバラ料理について」	8/25 福浜小学校
		3. いわしのエスカルゴバター焼き	ブライダルなび+「出会い・結婚応援事業」	「ほぼ糖質ゼロのやせぐせレシピ」			8/26 花畑小学校
		4. 美肌効果抜群のビーフン春巻き	福岡県出会い・結婚応援事業受託事務局	マキノ出版「安心」3月号	TBS テレビ「あさチャン!」	9/3 堅粕小学校	
		5. 鶏肉のグリル・ローズマリー風味	「お料理の楽しさ発見!—Vegetable Power!!」	扶桑社とおきシリーズ	「レモン酢」	「猛暑を乗り切る話題の健康レシピ!」	9/3 脇山小学校
		6. スパゲティ・アマトリチャーナ		「おいしくてふとらないおかず」		レモン酢&トマト酢に注目!	10/6 千代小学校
		7. ティラミス	JA 堅粕食育講演会		集英社「My Age」春号		12/9 峯崎南小学校
		福岡クラス6月	「たまねぎ水の活用法」	マキノ出版「安心」ムック特別編集	「酢たまねぎ、豆乳グルグルヨーグルト」	TBS テレビ「あさチャン!」	
		1. 凍らせ梅仕事		「レモン酢でやせる!病気が治る!」		「減塩でも美味しさUPの秘密兵器」	ローズメイ・にんにくと玉ねぎのジャム プロボリス広告
		2. 梅の季節の盛り合わせ	大善寺幼稚園食育講演会		博報堂 季刊誌「広告」3月号	“濃いだし氷”に注目!	ニューサイエンス社「四季の味」春号
		3. 粉しょうゆご飯	「村上祥子のふっくらパン教室」	マイヘルス社「壮快」ムック	「節」番付～節から逆引き発想する節レシピ		婦人之友社「明日の友」221号
		4. 冷やし茶わん蒸し・梅肉添え		「タマネギレシピ・改訂版」		RKB 毎日放送「今日感テレビ」	NHK 出版「大相撲ジャーナル」5月号
		5. 水炊き鶏 & シンガポール・チキンライス	パナソニック IRORI 倶楽部イベントセミナー	「Little mama」北九州版	「ジンたまジャム®ってなに!」	NHK 出版「大相撲ジャーナル」6月号	
		6. 鯖のマリネ & チーズポテト	「ボケない介護食、しかも美味しい」	学研	育ち盛りの食「電子レンジで簡単レシピ」		NHK 出版「ラジオ深夜便」7月号
		7. 角煮とゴーヤーのみそ煮		「くり返し作ってあげたいおべんとうおかず600」	【Net】	NHK 出版「大相撲ジャーナル」8月号	
		8. マンゴープリン	JA 福岡地区女性部「冬の料理講習会」	「はじめての離乳食」前半5～8カ月ごろ	JAPAN MISO PRESS	ダヴィンチニュース配信	NHK 出版「大相撲ジャーナル」10月号
		福岡クラス7月	「博多のお正月」	赤ちゃんが安心して楽しく食べられる!	「安心みそ汁 365 認知症予防にはコレ!」	「認知症予防にはコレ!安心みそ汁 365」	NHK 出版「大相撲ジャーナル」11月号
		1. 夏の日焼けに美肌効果 レモン酢		カンタン安心レシピ 233			婦人之友社「明日の友」秋号
		2. 前菜の盛り合わせ	講談社新刊フェア 講演会	「はじめての離乳食」後半9カ月～1歳半ごろ	マキノ出版「安心」12月号	Caloo マガジン(健康・ヘルスケアよ	NHK 出版「ラジオ深夜便」11月号
		白魚エスカベシュ/小海老のアスピックゼリー	「健康の粉・れんこんパウダーレシピ」	栄養バランス抜群!	「レモン酢」	「認知症予防にはコレ!安心みそ汁 365」	NHK 出版「大相撲ジャーナル」12月号
		チキンレバームースのカナッペ/グリーンサラダ	食べやすいおいしいレシピ 260			主婦の友社「健康」11月号「にん玉レシピ」	

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		3. 佐世保名物 レモンステーキ 4. スモークサーモンのつみれ椀 5. 粉もルーも使わない 本格カレー 6. せん切りゴーヤーサラダ 7. 梅ジャム 8. UMEPLUM Square Cake & Ice Cream 福岡クラス9月 1. 向こう付け a) りんご、ローズマリーのコンフィチュール b) レモン酢煮込み鶏 c) レタス巻きドライカレー 2. 松茸の土瓶蒸し 3. 枝豆メンチ 4. レンジでOK 蒸しずし 5. 秋鮭のクリームシチュー 6. 秋のフルーツ、梨をたっぷり添えて 7. 黒蜜カラメル杏仁&梨 福岡クラス10月 1. 鶏みそそぼろ & ビビンバ 2. ハムの出汁マリネ 3. 揚げローストポーク&アユタヤの麺料理 「クイティアオ(Kuai-Tiao)・ルア」 4. 味わう福岡 鯛の出汁しゃぶ 5. マロン・モンブラン 福岡クラス11月 1. 沼道さんのホットサンド 2. パンプキンポターージュ・アーミッシュスタイル 3. マイクロウェーブ・えびマヨ 4. ハニーマスタードチキン・アーミッシュスタイル	城月カヨ子・ロイヤル化粧品感謝の会 ちゃんと食べてちゃんと生きる ベターホーム協会 11/4「村上祥子が教えるシニアの食卓」① 【認知症予防の作りおき】 1.お野菜おでん 2.茶めし&とうめし おまけの溶き辛子 3.小豆ゼリーのミルクかけ 16/12「村上祥子が教えるシニアの食卓」② 【冷凍もできる野菜たっぷりパーティーメニュー】 1.おからの炒り煮 2.切り干し大根のうま煮 3.鶏レバーのつや煮&そぼろ 4.電子レンジで炊く白ご飯	主婦の友社「ゆうゆう」ムック 「免疫力を上げる健康長寿レシピ」 扶桑社「ESSE」新年号 別冊付録 「究極のベストおかず 105」	JA 南三陸広報誌「Sun Sun」11月号 「これなら作れるシニアの1人分ごはん」 マキノ出版「ゆほびか」1月号 「リンゴ酢で若返る！病気が治る！」 主婦と生活社 「NHK 合点！一生作り続けたい基本のおかず」	ネットサイト「hacola」 管理栄養士に聞いた認知症予防に ぴったりのみそ汁 ハッコウ(発酵食品サイト) 「安心みそ汁 365 認知症予防にはコレ！」 仏教婦人会総連盟 HP ブログ 機関誌「めぐみ」222~229号流用	セブン&アイ出版 「100歳までの元気をつくる安心スープ」プロモーション はつらつ元気、週刊女性、一個人

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		グリーンサラダ／にんじんグラッセ ブロッコリー・ペペロンチーノ カリフラワー・インディアン 5. 野菜だしご飯&牛肉のあぶり焼き 6. リーフパイ 7. ヨーグルトムース&アップルコンポート 福岡クラス12月 1. 黒豆 2. 柿とスモークサーモンの三色巻き 3. 2017年の筑前煮 4. 京風だし巻き卵 5. 桃色まんじゅう 6. ローストビーフ 7. 古典の焼きテリーヌ 8. 現代のテリーヌ 9. ぎょうざのお雑煮 10. クラシックチョコレートケーキ 福岡実習教室 じん玉ジャム／にん玉ジャム／酢ニンニク たまねぎ氷／酢たまねぎ氷／おすまし ミートソース／レモン酢／ニンジンとろとろ レンジで1人分ごはん／レンジでお正月料理					
2017	75	福岡クラス1月 1. ぎんなんの串揚げ 2. しめさば&焼きさばずし 3. せん切り野菜ミックス&おこげのあんかけ 4. じゃがいもの青椒肉絲 5. 薄切り肉の麻婆豆腐 6. 油揚げのほたほた煮&きつねうどん	ベターホーム協会 1/5「村上祥子が教えるシニアの食卓」③ 【野菜たっぷりおろくろの味】 1.お野菜おでん 2.茶めし&とうめし おまけの溶き辛子 3.小豆ゼリーのミルクかけ 2/2「村上祥子が教えるシニアの食卓」	【単行本】 PHP 研究所 「100歳まで元気でいるためのパパッと簡単！作り置き」 講談社 「村上レンチン食堂の15分で2品定食」	誠鏡会 12期会だより第31号 「村上祥子料理研究資料文庫開設」 関東誠鏡会 第37回関東誠鏡会・総会誌 全国学校給食協会「学校給食」	【新聞】 西日本新聞「村上祥子のきょうの一品」 1月6日(火)～12月 火曜日～金曜日 【TV】 朝日放送「おはよう朝日です」 「れんこんパウダーで冬を乗り切ろう」	ADK「マキアライフ」「きれいの食卓」Stock Beauty Recipe 2月号 Vol.6 ダイエット:切り干しと大豆のはりはり漬け 4月号 Vol.7 美白・ピクニックレシピ:サラダチキン 5月号 Vol.8 紫外線対策:イカと三食野菜の黒酢塩煮 6月号 Vol.9 皮脂コントロール:イワシのレモン酢南蛮 7月号 Vol.10 夏バテ予防:ピリ辛鶏そぼろ 8月号 Vol.11 紫外線ダメージ:サバつくね

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		7. ゆで小豆&15人分のぜんざい 福岡クラス2月 1. チーズとサーモンのカルツォーネ 2. 作り置きドリンク/ジンジャーシロップ 3. 牡蠣の粕入りクリームスープ 4. パパッとカンタン かつおだし 5. Vegetable Salad 6. 白和え衣&キウイと春菊の白和え 7. 金時豆の甘煮 8. 本物ドミグラスソース 9. ふっくらジュシーハンバーグ 10. フレンチアップルパイ 福岡クラス3月 1. 酢しょうが/ゴーヤとしょうがのおかかあえ 2. 大根なます/鱈の昆布締め&大根なます 3. たんぱく質は植物性1:動物性2/ぶどうまめ 4. ゴルゴンゾーラのフォカッチャ 5. チキンカツ・ア・ラ・ミラネーゼ 6. 吹き寄せおこわ 7. だぶ汁 8. ジンジャーシロップ 9. マスカルポーネ&アイスクリームのマリアージュ 福岡クラス4月 1. たけのこの土佐煮	【認知症予防の作り置き】① 1. おからの炒り煮 2. 切り干し大根のうま煮 3. 鶏レバーのつや煮&そぼろ 4. 電子レンジで炊く白ご飯 3/2「村上祥子が教えるシニアの食卓」② 【冷凍もできる野菜たっぷりパーティーメニュー】 1. 粉もルウも使わない本格カレー 2. 混ぜるだけサラダ 3. ティラミス 4/6「村上祥子が教えるシニアの食卓」③ 【野菜たっぷりおろくろの味】 1. お野菜おでん 2. 混ぜるだけサラダ 3. ティラミス 6/1「村上祥子のパパッと簡単おいしい食卓」① 【電子レンジでパン大革命】 1. ふんわりピッツァ 2. ポテトサラダ 3. 豆乳ヨーグルト 7/6「村上祥子のパパッと簡単おいしい食卓」② 【パパッと簡単1分だし】 1. お出汁の水餃子 2. なすとトマトのお出汁 Salad	新星出版社 改訂版 「レンジで楽チン! 糖尿病レシピ」 扶桑社 「ごちそうひとり鍋」新装復刻版 パパッと簡単! 作り置き 【共著】 主婦の友社ムック 100周年レシピシリーズ 「一生モノの人気おかず366」 「一生モノのお得 肉×野菜505品」 「一生モノのスピードおかず501品」 マキノ出版 マイヘルス社「壮快」「安心」ムック 「ベスト健康法~食材別編」 「糖尿病を自力でよくする本 村上祥子のレモン酢」 「ひざ痛は自分で楽に治せる」 「黒たまジャム」 「酢ニンジンで病気が治る! ぐんぐん若返る!」 マガジンハウス MOOK Dr.クワッサン 特別編集 20周年突破記念第1弾「食べて治す健康レシピ」 20周年突破記念第2弾「健康野菜大百科」	2月号「白木の食卓」 3月号「白野菜と緑野菜は2:1の割合で食べましょう」 4月号「手はすばらしいセンサーです」 5月号「筑前煮&だぶ汁」 6月号「りさ子ちゃんのカラフルコールスロー」 7月号「100歳まで元気であるための」 8月号「ご飯炊き名人誕生!」 9月号「ハッピー だいすき♡ みんなえがお」 10月号「七訂食品成分表2017の使い方」 11月号「早寝・早起き・朝ごはん」 12月号「リンゴ酢」 1月号「霜降り体にならないためにパリパリサラダ」 電通 青汁インフォマーシャル出演 毎日が発見「毎日が発見」 村上祥子のおいしい! 健康! レシピシリーズ 2月号「飲む点滴」甘酒を手作り 3月号 豆乳ヨーグルトを手作り 5月号 電子レンジで塩分油控えめレシピ 6月号 とことんしょうが~酢しょうがが生活 7月号 黒玉ジャム 8月号 鶏むね肉でサラダチキン 10月号 糖尿病「食べて改善」レシピ 11月号 フィッシュソーセージ活用レシピ	テレビ東京「L4YOU!」最終回 「玉ねぎ氷、酢玉ねぎ、バナナ酢」 TBS テレビ「あさちゃん!」 「黒たまジャムで健康生活」 みつせ鶏、新商品を使ったメニュー提案 大阪読売テレビ「あさパラ!」 「Yahoo 検索ワードランキング・黒たまジャム」 日本テレビ「超問! 真実か? ウソか?」 「温かいヨーグルトで太りにくい体になる」 2018年春季提案会「アレンジで魅せる! Plusメニュー」 オール媒体(~2018/4/19) NHK 総合 TV ごごナマ 「助けて! きわめびと」 ~マグカップで電子レンジクッキング	9月号 Vo.l.12 むくみ解消:ボイルドビーフ 10月号 Vo.l.13 乾燥対策:鮭の味噌漬け焼き 11月号 Vo.l.14 血行促進冷え対策:大豆の水煮メンチカツ 12月号 Vo.l.15 クリスマススペシャル:ローストビーフ ヨコオ プレゼンテーション 尾家産業 プレゼンテーション 病院・高齢者施設向け「やさしいメニューセミナー」 2017年秋季提案会「一緒に食べよう! 1日献立」 外食・給食向け「尾家のおもてなし 和食のフルコース」 福岡市教育委員会:ふれあい学び舎事業 家庭教育学習会 「早寝早起き朝ごはん学習会」 講話:朝ごはんを食べることの大切さ 実習:子どもでもできる簡単おいしい朝ごはん 7/24 三筑小学校 7/25 那珂小学校 7/26 若久小学校 7/28 那珂南小学校 8/5 日佐小学校 8/19 奈多小学校

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		2. 揚げ出し豆腐・葉わさびの辛子酢みそ添え 3. 鯛のカルパッチョ・博多名物ひき肉辛子高菜添え 4. 若鶏のフリカッセ・ウエリントン風 5. いちご大福 6. ベリーのムース 7. ご飯 甘酢しょうが、甘酢菊芋、水菜の塩漬け 8. 椎茸昆布、梅干しフレーク 福岡クラス5月	3 フレンチアップルパイ りんごのフラン 8/3「村上祥子のパパッと簡単おいしい食卓」③ 【酷暑に負けない体作り】 1 鶏みそそぼろ&簡単ビビンバ 2 飛鳥汁 3 リーフパイ 宇美三中学校合同 PTA 講演会 「子どもの健康課題を解決する毎日の食事」	学研プラス ムック 保存版 「5分10分で作れる野菜たっぷり体にいいレシピ」 「毎日ごちそうサラダ」 主婦と生活社 「NHKガッテン！一生作り続けたい基本のおかず」 宝島社 TJMOOK 「食べて不調を治す！健康レシピ」	サケの中骨缶レシピ 12月号 リンゴ酢+りんご 1月号 オイルの新常識&活用法 毎日が発見 小冊子(新規読者プレゼント用) 「村上祥子の健康酢レシピ Book」 マイヘルス社マキノ出版 「安心」4月号「耳鳴り、難聴を自分で治す」 「壮快」3月号「バナナ酢特集」 「壮快」6月号「黒たまジャム」		8/22 内野小学校 8/25 香椎小学校 9/2 弥生小学校 9/5 脇山小学校 9/23 早良小学校 10/21 千早西小学校 10/31 高木小学校 11/7 西長住小学校 11/11 和白東小学校 12/9 東花畑小学校 12/25 柏原小学校
		1. 梁家嘉義鶏肉 2. 帆立貝柱の冷や汁 3. 檸檬燻牛肉)&牛肉麺 4. めんたい鍋 5. Gỏi cuốn &こく旨塩味ビーフンの生春巻き 6. 長芋ときゅうりのピクルス 7. 魔法の豆花・翡翠シロップとタピオカ、ブルーベリー、いちご添え 福岡クラス6月	福岡女子大学特別講座 村上祥子料理研究資料文庫設置記念 「乳製品を食べて免疫力UP」 福岡女子大学生涯学習カレッジ 2017 第11回「らくらく認知症予防法・食で元気になる方法」	風韻社 ひよこクラブ 「幼児食新百科 mimi」 扶桑社 別冊 ESSE 「永久保存版 創刊以来のベストレシピ」 連載第1回「ムラカミ式元氣ごはん」 新星出版社 改訂版「レンジで楽チン！糖尿病レシピ」	女子栄養大学出版部 月刊「栄養と料理」 9月号「高齢者に便利な調理器具」 1月号「私のおせち History」 “お肉はしっかり食べる”牛ももステーキ PHP 研究所月刊「PHP くらしらく〜る！」 6月号「作り置き食堂&アレンジレシピ」 1月号「かしこい調理道具の選び方」	福岡市農林水産局水産振興課 福岡市水産振興審議会	アクアクララ オリジナルカレンダー用レシピ&スムージーレシピ 「福岡市水産業の現状と施策の取組について」
		1. チャーミング3品 ①鶏わさと梅肉たれ②れんこんのチーズサラダ③鶏もやし汁 2. コーンドビーフのオープンサンド 3. 吉宗角煮おむすび&きゅうりのフライ 4. イカ明太ペロンチーノ 5. くしゃくしゃホイイルでサケのみそ焼き 6. 中野安子さんのカルピスゼリー 7. マーブル模様のクッキー 福岡クラス7月	大善寺幼稚園・実演付食育講演会 「定番料理をレンジでチン！」 大善寺幼稚園・親子料理教室	扶桑社 「ごちそうひとり鍋」新装復刻版 風韻社「ひよこクラブ」 「幼児食新百科 mini」(共著)	主婦の友社「ゆうゆう」5月号 「ボケない脳活！」		ローズメイ・にんにくと玉ねぎのジャム 広告エッセイ NHK 出版「大相撲ジャーナル」2月号 NHK 出版「ラジオ深夜便」4号 ローズメイ 会報誌「WAKWAK」 4月号「私の料理研究家人生 味噌汁 365日でスタート」 7月号「私の原点・Encyclopedic Cookbook」

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		1. チャーミング3品 ①ブルスケッタ②なすとトマトのお出汁 Salad③きゅうりのぶったたき 2. イサキとハーブのベトナム麺 3. ふつくらジュシー牛もも肉のステーキ 4. ジャイアントフライドポテト 5. あったかご飯&さしす梅干し 6. 酢キャベツ 7. 酢キャベツハンバーグ 8. フロマージュ・クリュ(レアチーズケーキ) 福岡クラス9月 1. 牛すじカレー 2. 味噌にんにく／アジのマリネ、フオカッチャ 3. 中華おこわ 4. 矢場とんの味噌カツ 5. ふろふき大根・辛子味噌 6. クッキー・エスカルゴ&バニラアイスクリーム 福岡クラス10月 1. キッシュロレーヌ 2. 煮卵 3. タコライス 4. 半熟卵のポテトサラダ 5. 牛すじおでん 6. 鯛のムニエル・大根のマヨわさソース 7. トライフル 福岡クラス11月 1. ちびパン&しょうがじゃこ 2. チキンピラフ 3. 酢キャベツハンバーグ 4. 鶏のいとこ煮 5. サラダ・村上流ドレッシング 6. アジとなすのカタルーニャ風 7. 円盤サバギョーザ	関東誠鏡会 第37回総会 懇親会講演 「八高・つながりの起点を生きる」 上益城郡学校給食調理職員研修会 「ちゃんと食べてちゃんと生きる」 レモン酢、黒玉ジャム、ふってふってサラダ	keyword!「黒たまジャム」 小学館「サライ」9月号 マガジンハウス MOOK「Dr.クロワッサン」 「村上レンチン食堂の15分2品定食」	KADOKAWA「えがおで元気」 7月号「真夏に備える～レモン酢がスゴイ」 2018年1月号「衣食住 冷えさよなら生活」 新潟 Komachi 6/25号 うま味アップの万能調味料で体質改善 「これが私のスタンダード手土産編」 吉宗『角煮包み』 家の光協会「家の光」1月号別冊付録「四季の野菜で健康レシピ」 20周年突破記念号「健康野菜大百科」 主婦と生活社 「NHK ガッテン！一生作り続けたい基本のおかず」 講談社お料理 BOOK シリーズ 宝島社 TJMOOK 「食べて不調を治す！健康レシピ」	10月号「台所は理科室じゃん！」 健康の杜「実りの雑穀青汁」 電通九州 (4/25-10/25) 青汁インフォーマーシャル出演	

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		8. オニオングラタンスープ 9. 牡蠣カレー 10. だし巻き卵 11. 日本ーおいしい煮卵 12. ゆで小豆&フルーツ寒天 13. カルピスゼリー 14. トライフル 15. アップルパイ 福岡クラス12月 1. おせち料理 黒豆、岩石卵、田作り、数の子のポテトサラダ 削りかまぼこ、菊花かぶ、甘栗きんとん、昆布巻き 2. スモークサーモン寿司 3. 鶏肉の甘露煮ロール 4. 筑前煮 5. 鴨南蛮そば 6. いちごのモンブラン 福岡実習教室 介護食の作り方／豆乳ヨーグルト／黒玉ジャム 鶏胸肉でサラダチキン／牛すじカレー 味噌にんにく／酢キャベツ／お正月のご馳走					
2018	76	福岡クラス1月 1. カラメルりんごのサラダ 2. 野菜のクリーム煮 3. 冷蔵発酵もちもちパン生地・ピクニックサンド 4. フィッシュクロケットとコールスローのサンド 5. ピーナツクリームとブルーベリーサンド 6. シンプル&ラピッドスコーン 7. ふるふる豆腐・白味噌仕立て 8. 牛肉のごま酢焼き 9. 行列のできるチーズケーキ	大善寺幼稚園 実演付食育講演会 夏に向けての体力作り ～朝ごはんを食べる大切さ JA むなかた「食と農」地域フォーラム 聞いて見て食べてみよう！宗像福津のやさいたち 小郡市・健康を守る母の会 40周年記念式典 食育・地産地消ふくおか県民大会	【単行本】 宝島社 『キッチンで楽しむ！おやつの実験』 3月号「ゆであずき」 永岡書店 『血管が若返る！水煮缶レシピ』 大和書房 『村上祥子の頑張らない台所』	女子栄養大学出版部「栄養と料理」 ムラカミ式元気ごはん 2月号「だし巻き卵」 日経新聞 BP コンサルティング 日経プラス1 4月号「野菜たっぷり円盤ギョーザ」 5月号「筋力アップ・サラダチキン」 6月号「EPA、DHA・アジのこぶじめ」 7月号「冷や汁」 8月号「夏バテ予防・ピリ辛そぼろ」 9月号「介護食にもなる料理・牛すじカレー」	【新聞】 西日本新聞「村上祥子のきょうの一品」 1月5日(金)～12月26日(木) 火曜日～金曜日 4月号「電子レンジでパン大革命」 ちよい足しレンチンでバランス食 朝日新聞夕刊 「水煮缶レシピ」新刊紹介 読売新聞社生活部 「たからもの」インタビュー 聖教新聞社出版局	ローズメイ 会報誌「WAKWAK」 エッセイ私の料理研究家人生 1月号「毎日がおいしい工夫」 8月号「ちゃんと食べてちゃんと生きる」 ローズメイ 会報誌「WAKWAK」 エッセイ私の料理研究家人生 「60歳からはラクしておいしい頑張らない台所」 ローズメイ「村上祥子のにんにくと玉ねぎのジャム」

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		福岡クラス2月		【共著】	10月号「やわらかハンバーグ」	「100歳時代楽しもうマイケアライフ」	NHK 出版「大相撲ジャーナル」1月号
		1. 20秒フレンチトースト	JA 紀州女性会 第5回通常総会	学研ムック	11月号「油揚げのほたほた煮」	村上祥子さんに聞く「おいしい介護食」	NHK 出版「ラジオ深夜便」5月号
		2. 塩豆腐バナナ	「旬の野菜を使った健康レシピ」	『繰り返し作りたい！朝ラク弁当おかず 600品』	12月号「お野菜おでん」		
		3. 茎わかめのぬたあえ			2019年1月号「村上祥子のおせち料理」		福岡市教育委員会：ふれあい学び舎事業(家庭教育学習会)
		4. なかみの吸物	小郡市食育講演会	芸文社ムック		【TV】	「早寝早起き朝ごはん学習会」
		5. 西郷どんのとんこつ		『最高に効く！タマネギ活用術』	全国学校給食協会「学校給食」子どもの食べもの	TBS テレビ「あさチャン」	講話：朝ごはんを食べることの大切さ
		6. バゲットの揚げパン	三重県いなべ市市民大学講座	学研プラス ムック	2月号「部活応援ファミリーに常備菜のお勧め」	「さば水煮缶」	実習：子どもでもできる簡単おいしい朝ごはん
		7. サバ缶とごぼうの炊き込みご飯	「レンチン楽家事・頑張らない台所」	『野菜のおかずベスト 500』	3月号「村上祥子の食べカ10」	KBC テレビ「シリタカ」	1/20 宇美小学校
		8. 利休餅		マイヘルス社社快 特別編集ムック	4月号「食育の基本は調理器具が行き渡ること」		1/27 今宿小学校
		9. ガトー・インビジブル	中丹地区食育学校給食研究大会	『黒たまじゃム』	5月号「スゴイ！野菜の力」	「粉末スープ」を使ったアレンジ料理	ADK「マキアライフ」“きれいの食卓”Stock Beauty Recipe
		10. ドライフルーツの蜂蜜紅茶	宗像・遠賀地区食生活改善推進協議会研修会		6月号「イワシのぬかみそ炊き」	NHK 総合 TV ごごナマ「助けて！きわめびと」	2月号「疲れと老廃物体内浄化」若鶏のフリカッセ
		福岡クラス3月			7月号「血管が若返る！水煮缶レシピ」	「常識を覆すマイクロ波調理テク」	3月号「免疫カアップ」酢キャベツ
		1. グリエールのフラン		マキノ出版	8月号「キッチンで楽しむ！おやつの実験」	NHK 福岡放送局「ロクいち！福岡」	
		2. かぼちゃのすり流し	市川市食育講演会	『医師がすすめる！酢タマネギ薬食術』	9月号「根っこは食べカ®」	「うなぎのかば焼きをレンチンでおいしく」	ヨコオ プレゼンテーション
		3. カツオのたたき・カポナータ添え	「電子レンジを使った和食のメニュー」		10月号「子どもの食べカ®」	KBC テレビ「アサデス」	みつせ鶏、新商品を使ったメニュー提案
		4. 緑の豆と菜の花、鯛の散らし	秋田県大仙市稔りフェア	マキノ出版(共著)	11月号「ごはんづくり、教えてくださいか？」	「村上祥子料理研究資料文庫」	
		5. サバの茶わん蒸し	協賛：ローズメイ&毎日が発見	『めまい、メニエール病を自力で治す最強手段』	12月号「作法には無駄がない」	テレビ大阪 やさしいニュース「キキタイ！」	尾家産業 プレゼンテーション
		6. パン・デビス	レンチン楽家事・シンプル食生活		1月号「朝ごはんで思い出す情景は？」	快適に料理ができる火を使わないレシピ	「やさしいメニューセミナー」
		7. いちごのブラマンジェ／甘酒の素を作る	大仙市名産の白菜・曲がりネギを使って	扶桑社別冊 ESSE 永久保存版	サラダチキン・アマニだれ	病院・高齢者施設向け「季節の彩り満開メニュー」	
		福岡クラス4月		『家で簡単に作れるおやつとパンベストレシピ』	マイヘルス社マキノ出版	テレビ朝日「オスカル！はなきんリサーチ」	2017年秋季提案会「一緒に食べよう！1日献立」
		1. だし巻き卵のわらびあんかけ	警固公民館 健康づくり実行委員会健康講話	『「壮快」10月号「寒天大活用レシピ」』	「「壮快」3月号「れんこんパウダー」	「知りたがりリサーチ」サバ缶コメント	2018年春季提案会「アレンジで魅せる！Plusメニュー」
		2. 豚ひき肉とレバーのパテのカナッペ			「「壮快」6月号「酢キャベツ」		2018年春季提案会「アレンジで魅せる！Plusメニュー」
		3. サラダコンポーゼ & モンドールチーズ			【ラジオ】		2018年春季提案会「アレンジで魅せる！Plusメニュー」

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		4. マッシュポテトフレークでビーフクロック 5. いちごと卵のチャーハン 6. イカの艶煮の上手な作り方 7. 糸寒天とわかめのみそ汁 8. サバ缶のカルボナーラ 9. いちごのショートケーキ 福岡クラス5月	日本電磁波エネルギー応用学会講演会 シンポジウム公開講座 「生活に結びつくマイクロ波技術 電子レンジでなんでもできる」 長崎県学校栄養士会 食育講演会 長崎県栄養教諭・栄養職員・栄養士研修会	村上祥子のおいしい！健康！レシピシリーズ	「壮快」月号「 「安心」4月号「ごま酢で健康になる」 「安心」8月号「レモン酢で健康になる」 「安心」9月号「バナナ黒酢で健康になる」 毎日が発見「毎日が発見」 【Net】 2月号「万能にんにくオールスター」 3月号「手作り発酵食品」 4月号「海藻事典」 5月号「塩麴」 ケービレッジ (株)メック CATV 事業 7月号「玉ねぎ健康法」 8月号「寒天」 9月号「いろいろ使える魚缶」 11月号「黒酢のパワーに注目」 12月号「しょうがで体を温める」 毎日が発見 小冊子(新規読者プレゼント用) 「村上祥子の健康酢レシピ Book」 アルバイトタイムス「WonderfulStyle」2月号 静岡版、愛知版 「カラダを温めて健康的に」ホットヨーグルト 主婦の友インフォス	cross FM「DHC Lifestyle Council」 お酢で夏バテをケアするポイント TOKYO FM 「高橋みなみのこれから何する？」 おやつの実験:ベスト3んせい 電子レンジ調理副菜用調味料開発 第一三共 e ヘルシーレシピ website 内 コンテンツ開発協力・女子栄養大学出版部 「かしいレシピ」 小郡市 40 周年記念講演(1/25 実施) 講演&インタビュー ケーブルテレビ放送 小学館電子媒体「Hagukum」 「ワザあり！電子レンジでラクチンレシピ」	2019 年度 春季「やさしいメニュー」開発 オーバードライブ「実りの雑穀青汁」 インフォーマーシャル出演 味の素(株) 家庭用事業部 和風調味料グループ 「うま味が引き出す笑顔の介護食」 日本製粉(株) アマニフォーラムセミナー 「ライフスタイルに合わせて食生活改善」 マネジメントシェルパクリエイト 群馬県指定重要有形文化財四万温泉 国民保養所「積善館本館」改修プロジェクト プレゼンテーション「やくじき料理昼食メニュー」 もち吉 「おかき&せんべいの新フレーバー&新商品開発」 JR 直方駅前新店舗喫茶メニュー開発&試食会 にんにく卵黄「げんのもん」 (株)昭和見本市
		1. ミニトマトのおひたし 2. ごごみのナムル 3. 胡麻豆腐 4. 最速！卵サンド 5. 周さんのえびマヨ 6. 禅寺の白黒ご飯 7. 黒酢あんのかき揚げ、たけのこの土佐煮 8. 麻婆ビーフン 9. 彩鳳焼売 10. フルーツあんみつ 福岡クラス6月	佐賀県農業協同組合中央会 第 70 回佐賀県家の光大会 「旬の野菜を使った毎日簡単！健康レシピ」 大阪府学校給食会 食育講演会 「早寝早起き朝ごはん」 「電子レンジでできる簡単和食」	6月号「梅サワー」			
		1. ポンボローニ 2. トマトとモツアレラチーズのサラダ 3. ゆで豚の焼肉ソース・生野菜と煮卵添え 4. ポンゴレ・ビアンコ 5. 万願寺唐辛子のフリット 6. コーンスープ 7. ChocolateBone&緑豆のアイスクリーム 福岡クラス7月					

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		1. マグロのカルパッチョ・パルメザンチーズ 2. きゅうりの乳酸発酵漬け&ピクルス&白菜漬け 3. えびせんの血?酢&エビフライ 4. かぼちゃのココナツ揚げ 5. いくらのかやし茶わん蒸し 6. タイ料理人気 No.1 トムヤムクン 7. 冷や汁 8. アジフライ 9. 甘酒ゼリー&すいかソース 福岡クラス9月 1. 冬瓜と鶏団子の煮物 2. スモークサーモンのサンドイッチ 3. 精進ビーフン 4. ボルシチ 5. 貝柱と枝豆のかやくご飯 6. サバとゴーヤーのチャンプルー 7. トップスのチョコレートケーキ 福岡クラス10月 1. スティックサラダ&バーニャカウダ 2. だし巻きこっぺ 3. 長芋のポテトサラダ 4. ハヤシライス 5. 白花豆の甘煮 6. 博多のかしわうどん 7. レアチーズケーキ 福岡クラス11月 1. カラメルバナナケーキ・ポストン風 2. オックステールシチュー 3. 枝豆のペペロンチーノ 4. 春菊とちりめんのごまあえ 5. めんたい豆腐 6. 銀だらの粕漬け・クリスマス仕立て 7. 冷たいスープのすだちそば・ニン玉黒玉散らし 8. コーシャのチーズケーキ		「食品力を120%活用する食べ物効果効能事典」 主婦の友インフォス	協賛:昭和&毎日が発見ショッピング 「健康」9月号 酢玉ねぎ氷 光文社 「女性自身」新玉ねぎで健康増進 KADOKAWA 「えがお」8月号 暮らしのヒント「電子レンジごはん」 潮出版社 月刊「pumpkin」 9月号「村上祥子さん! 元気に年を重ねている生き方から学ぶ」 10月号「600kcalの糖尿病食」 1月号「2時間でできるおせち料理9品&雑煮」 永岡書店「2019年度ふくふく便利帳」 「水煮缶レシピ」 小学館「女性セブン」 特集「簡単・バナナ酢ダイエット」 健康家族「だいちから」10月号 にん玉ジャム®で手軽にアンチエイジング マガジンハウス社「Dr.クロワッサン」 特別編集「村上祥子の健康術」	「榊太助 ミニクッキングセミナー」	

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		福岡クラス12月 1. 祝い肴 2. 博多串雑煮 3. 牛ほほ肉の赤ワイン煮込み 4. かしわめし 5. ベトナム風きのこ鍋 6. ブラックチョコレートケーキ 福岡実習教室 介護食にもなるレシピ／甘酒 造りと塩麴 サバ缶&マグカップクッキング シニアの健康ごはん みそ魂氷の作り方 2時間でできる紅白雑煮とおせ ち料理8品					
2019	77	福岡クラス1月 1. 千枚漬け・いくらを添えて 2. 紫花豆の甘煮 3. 鯛と菜の花のちらしずし 4. 鶏ハム 5. ほうれん草のごまあえ 6. 博多かぶの溜り漬け 7. ブリ大根 8. ひき肉のトマト煮込み&ポテ トグラタン 9. あんみつ 福岡クラス2月 1. 豆乳ヨーグルトゼリー 2. ごまさば・とろろを添えて 3. 大分の鶏天 4. 餅カツ	北九州市生涯学習センター 平成30年度後期「北九州市 民カレッジ」 「季節を味わう一人鍋」 荒尾市教育委員会 学校給食 センター 学校給食ふれあい教室 直方市立福地小学校 「おべんとうの日」 ブックスキューブリック 「頑張らない台所」刊行記念ト ークショー JA 田川営農部 平成30年度 JA たがわ女性 部定期総会	永岡書店 『血管が若返る！水煮缶レシ ピ』 『一日一杯のみそ汁が不調に 効くみそ玉』 『電子レンジレシピ 100+』 学研(共著) 「決定版！人気の朝ラクおべ んとうおかず 630」 『人気のおがすおいしい 830 品』 大和書房 『60歳からはラクしておいしい 頑張らない台所』 『凍ったまますぐ使える一人分 冷凍パック』 『頑張らない電子レンジのおか ず』 宝島社 TJMOOK	女子栄養大学出版部「栄養と料理」 ムラカミ式元気ごはん 2月号「オニオンコンフィ(あめ色玉ねぎ)」 3月号「魚缶はしっとりジュシー」 4月号「春の免状祝いの思い出・ちらしずし」 5月号「昔ながらの野菜のおかず」 6月号「みそ汁はおかずです」 7月号「ホワイトソース」 8月号「甘酒」 9月号「鮭のみそ漬け」 10月号「乾物調理テク」 11月号「タイのあら炊き」 12月号「1人なべ」 全国学校給食協会「学校給食」	【新聞】 西日本新聞「村上祥子のきょうの 一品」 1/8～12/26 火曜日～金曜日 毎日新聞社 毎日小学生新聞 「キッチンで楽しむおやつの実 験」 「色が変わる焼きそば」紫キャバ ツ 読売新聞 「保存食で時短調理1人分冷凍 パック」 「高齢者の調理」 朝日新聞 コラム「レシピという言葉の出現 について」 聖教新聞社「幸齢社会」 「1人分冷凍パック料理」連載 1回 豚肉としめじのみそ汁、ポ ークマリネ 2回 豚丼、みそ汁	アクアクララオリジナルカレンダ ー 月替わり2019年1月～12月 「簡単&アクアクララのお水」 アクアクララのお水はスイーツ 上手～電子レンジで ローズメイ「村上祥子のにんにく と玉ねぎのジャム」CM NHK 出版「俳句」2月号 中央論社「婦人公論」 ラジオ文化放送「くにもるジャパ ン」 「クロワッサン」6月号 RKB ラジオ「開店！ウメ子食 堂」 ローズメイ にんにくオリーブ油＋黒玉ジャ ムを使ったメニュー開発 味の素(株) 家庭用事業部 和風 調味料グループ

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		5. だし巻きのみぞれ粕汁	「たまねぎ氷®健康法」	『シニアひとり分のマグカップごはん』	2月号「自立したシニアでいるための料理」	3回 鶏のちゃんちゃん焼き、チキンカスクート	電子レンジ調理副菜用調味料開発
		6. いなりずし&ガックラ漬け、野沢菜漬け		3月号「料理は作る人と食べる人の会話」	4回 鮭とチンゲンサイのごまあえ、みそ汁	「圧カスチームクック調味料」スチームイ	
		7. カンパチのつゆしゃぶ	福岡県筑紫保健福祉環境事務所	学研プラス(共著)	4月号「お弁当教室」	5回 石狩ひとり鍋、しぎ焼き風	
		8. フォンダンショコラ&マッサラチャイ	筑紫地区食生活改善推進会研修会	『野菜・豆腐・体にいいおかず810品』	5月号「お弁当教室とサツマイモ汁」		AGC テクノグラス(株)
		福岡クラス3月	「おいしい介護食レシピ」		6月号「何としても食べて生き抜く力」	【TV】	販売実績報告書
		1. サラダベルデ かしわフムス、マーレード	マキノ出版ムック	7月号「食育は道具の数が勝負」	TBS テレビ「あさチャン」		
		2. スモークサーモン、クラムチャウダー	西日本新聞旅行	『ショウガ特効レシピ』	8月号「1人分冷凍パックでチンおかず」	「さば水煮缶」	もち吉
		3. 干しいたけのスパゲティ	「村上祥子さんと行くホーチミン満喫4日間」	『ミカン健康法 塩ミカンで健康になる』	9月号「梅干しおむすびのありがたさ」	「大豆の缶詰プラスαで健康生活」	JR 直方駅前新店舗喫茶メニュー開発プレゼンテーション
		4. パチッとほねないイカのフライ		『医師がすすめる！酢たまねぎ薬食術』	10月号「人生はプロセスの結果です」	フジテレビ「ノンストップ」	
		5. わかめのおひたし	福岡女子大学	『サバ缶みそ汁ですつとやせる健康になる』	11月号「簡単手抜きでも必ず食べる」	電子レンジ調理	ヨコオ プレゼンテーション
		6. つくやっこ&きゅうりのめんつゆ漬け	「日本食育学会学術大会」 「スマートシール」	『キャベツ最強レシピ』	12月号「家庭でも減塩は学べます」	大阪朝日放送テレビ「おはよう朝日です」	みつせ鶏、新商品を使ったメニュー提案
		7. チキンコンフィ&チーズ		『レモン最強レシピ』	1月号「おとなが子どもにできる贈り物食べか」	「みそ玉健康法」	
		8. Ivorish フレンチトースト チーズプディング	泉州農とみどりの健康ご長寿プロジェクト	『バナナ酢特効レシピ』		日本テレビ「ヒルナンデス」	日本製粉(株) アマニフォーラムセミナー
		福岡クラス4月	「村上流たまねぎ健康法」	『腸の大掃除でやせる！前進若返る』	マイヘルス社マキノ出版	「料理の超キホン検定」コーナー	「春爛漫！大阪のうまいもん一杯！親子お弁当作り教室」 「夏休み限定 博多うまかもとアマニのコラボ！」
		1. レンジの赤飯 vs 炊飯器赤飯		『酢漬け最強レシピ』	「壮快」5月号「塩みかん」	「電子レンジ簡単レシピ100+」	
		2. がんもどきのみそ玉みそ汁	福岡市教育委員会主催		「壮快」6月号「朝こそ！サバ缶」	テレQ九州放送「ふくサテ！」	
		3. かつおのしょうゆ焙り焼き	「早寝早起朝ごはん」啓発講演会	樫出版社 シニア向け健康ムック誌(共著)	「壮快」10月号「ヨーグルト&みそ」	「シニアのためのマグカップごはん」	にんにく卵黄「げんのもん」
		4. たこのカルパッチョ		「酢たまねぎがもたらす健康効果」	「壮快」10月号「酒粕ゼリーと酒粕活用」	テレビ朝日「徹子の部屋」	カタログハウス・商品同梱パンフレット
		5. 出し要らず 鶏とたけのこの煮物	東京都江戸川区食育講演会	「食べるだけ健康法」	「安心」9月号「長生きレモンで超健康」	「マグカップクッキング」	
		6. 焼きなすのひき肉のせ	「頑張らなくてもラクしておいしい食生活」	「自分で治すお酢で病気知らず」	「安心」12月号「長生きレモン」	朝日放送テレビ「キャスト」	尾家産業 プレゼンテーション
		7. ポッチン			「ゆほびか」7月号「キウイ酢」	「時短でおいしい！ミールキット」	2019年「やさしいメニュー」セミナー&提案会
		8. スキヤッチャータ	Care TEX 福岡 2019	女子栄養大学出版部		「1人分冷凍パック」ご紹介	2020年春季提案会「ひと皿でヘルシーご当地グルメ」
		福岡クラス5月	見た目も味もおいしい「ハッピー介護食」	『ふたりのおいしい介護食』			
		1. 紫花豆の甘煮	電子レンジで作るやわらかご飯	『村上祥子の100歳まで元気ごはん』	毎日が発見「毎日が発見」2019年特別編集	【ラジオ】	(株)健康の杜

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		2. 春巻きプレッツェル			「サバ缶」大活用おかず	cross FM「DHC Lifestyle Council」	「実りの雑穀青汁」インフォマーシャル出演
		3. 豆ごはん	水巻町役場 健康のつどい 2019	扶桑社別冊エッセ		お酢で夏バテをケアするポイント	
		4. タイのあら炊き、こんにやくの辛煮	「いま、食べカ®をつけるには」	「コスパよし食材を究める！」	毎日が発見「毎日が発見」		ハルメク通販本部「ハルメク・健康と暮らし」コンサル顧問
		5. イタリアンステーキ		「コスパ最強の節約レシピ」	村上祥子のおいしい！健康！レシピシリーズ	【Net】	夏の体の悩みを生姜パワーで解決
		6. キャベツのわかめサラダ	村上祥子&アクアクララ(株)	「おいしくてふとらないおかず」	2月号「旬の白菜でお漬物」	第一三共 e ヘルシーレシピ websiteト	「たっぷり生姜と鶏肉のキーマカレー」
		7. Butter Cream Cake Marquise	料理教室「心も身体も健康に」		3月号「7色みそ玉」	開発協力・女子栄養大学出版部	
		福岡クラス6月		主婦の友社「やせぐせ」シリーズ	4月号「酢キャベツ」		ローズメイ 会報誌「WAKWAK」
		1. いわしのごま漬け	筑紫女学園大学附属幼稚園 食育講演会	「やせぐせがつく糖質オフおかず 500」	5月号「たっぷり玉ねぎレモンポン酢」	マキノ出版 WEB「ケンカツ」	エッセイ私の料理研究家人生
		2. カラフルピクルス	「子どもの食べカ®を育てる」		6月号「キウイ VS 梅」	記事掲載 15本	「凍ったまますぐ使える1人分冷凍パック誕生！」
		3. 酒粕ゼリー		潮出版社 別冊「白百合家計簿」2020	7月号「レモン EPA&しょうがレモン酢」	味の素(株)HP 掲載	「ローズメイのご縁で徳造丸の秘伝の煮汁レシピ誕生」
		4. ゼリー・アスピックの牛しゃぶサラダ	久留米市環境部資源循環推進課	時短&お手軽レシピ	8月号「サバ水煮缶レシピ」	「うま味が引き出す笑顔の介護食」	
		5. 大きなフォカッチャ	サンデーリサイクル～3Rまつり		9月号「塩麹活用法」	「毎日が発見」電子書籍監修	福岡市農林水産局水産振興課
		6. チキン南蛮・マイクロソフト風		建帛社	10月号「豆乳ヨーグルト」	毎日が発見健康 BOOK サバ缶魚缶大活用	福岡市水産業の現状と施策の取組について
		7. えびとパクチーの汁なしビーフン	直方市立上頓野小学校	「電子レンジを活用した調理」	11月号「酒粕活用法」	日清ファルマ 健康食品ブランド「リブロン」	
		8. 唐芋のレアケーキ「ラブリー」	PTA 料理教室		12月号「コラーゲンスープストック」	「旬の食材と日本の心」健康に関する記事	(株)徳造丸
		9. 豆乳ヨーグルトゼリー			1月号「冬の体を守るしょうが生活」	AERAdot.	秘伝の煮汁シリーズ(しょうゆ・みそアジ)レシピ作成
		福岡クラス7月	筑紫女学園大学附属幼稚園 父母会			「たった2時間でおせちができる！」	
		1. 桃とチーズのスープ	「パン教室」		KADOKAWA		カーブスジャパン FC サポート部商品企画チーム
		2. キッシュロレーヌ			「えがおで元気」4月号		カーブス会員様ビデオメッセージ
		3. 牛肉と玉ねぎのタン塩風	福岡市警固公民館		「そのまま食べる発酵食品」		村上先生の元気の秘訣、筋肉タンパク質の大切さ
		4. 夏越しそうめん	健康づくり実行委員会健康講話				「カーブス会報誌」冬号
		5. タイのアクアパッツァ			潮出版社 月刊「pumpkin」		
		6. チョコチップクッキー	高知市立初月小学校		「村上祥子さんの頑張らない料理ノート」		
		7. ベトナムデザート・チャー	「野菜食べカ®で一食健康」		5月号「レンジで簡単パン作り」		
		福岡クラス9月			6月号「マグカップレシピ」		

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		<p>1. 四色ナムル</p> <p>2. 帆立貝柱のコラーゲン鍋</p> <p>3. バーベキュー・スペアリブ</p> <p>4. レンジマーボーなす</p> <p>5. こっくりチーズポテト</p> <p>6. じゃことわかめのおにぎり</p> <p>7. カラフルピクルス</p> <p>8. カフェ・オレ・プリン</p> <p>福岡クラス10月</p> <p>1. よだれソースのあおりイカ</p> <p>2. Fish & Chips</p> <p>3. ベジタブルやっこ</p> <p>4. 蒸し煮にんじんのポタージュ</p> <p>5. 和田門風牛ほほ肉のビーフカレー</p> <p>6. カラフルピクルス</p> <p>7. バターリッチ梅焼きおにぎり</p> <p>8. アメがだれない大学いも</p> <p>9. トロピカルフルーツ杏仁</p> <p>福岡クラス11月</p> <p>1. カラメルバナナケーキ・ポストン風</p> <p>2. オックステールシチュー</p> <p>3. 枝豆のペペロンチーノ</p> <p>4. 春菊とちりめんのごまあえ</p> <p>5. めんたい豆腐</p> <p>6. 銀ダラの粕漬け・クリスマス仕立て</p> <p>7. 冷たいスープのすだちそば・ニン玉黒玉散らし</p> <p>8. コーシャのチーズケーキ</p> <p>福岡クラス12月</p> <p>1. 祝い肴 黒豆蜜煮、胡麻豆腐、田作り、大根&サーモン</p> <p>2. 博多串雑煮</p> <p>3. 酒肴 明太キッシュ、タピオカいくら、フルーツ錦玉、切り干しかき揚げ、和風ローストビーフ</p>	<p>宗像市民図書館まつり食育講演会 「頑張らなくてもおいしい食生活」</p> <p>葦北郡学校給食会 「あしきた食育フォーラム」</p> <p>諫早市立諫早中学校 「朝ごはんをしっかり食べよう」</p> <p>宇部市教育委員会 「つながる食育講演会」電子レンジクッキング</p>		<p>8月号「クッキング実験教室」</p> <p>12月号「ごちそうひとり鍋」</p> <p>1月号「冷凍パックで朝昼夜のおかず」</p> <p>光文社「女性自身」 「毎日一個の健康レシピを公開」みそ玉 「電子レンジで簡単マグカップごはん」</p> <p>中央公論新社「婦人公論」 「家事はもう頑張らなくていい」</p> <p>八幡高校「誠鏡」12期会だより 「徹子の部屋で食べカ®」</p> <p>環境新聞社 月刊「ケアマネジメント」1月号 「村上祥子のボケない介護食」 「長芋のオムレツ」</p>		

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		4. たいめい軒のコースロー 5. ねぎのしゃぶ鍋 6. 英国式ブレッドプディング 福岡実習教室					
2020	78	<p>福岡クラス1月</p> <p>1. 早・うま・レンチン ご飯、肉じゃが、さばのみそ煮、もやし炒め、シメジのサラダ</p> <p>2. ニューヨークのそば寿司</p> <p>3. ミラノ風カツレツ</p> <p>4. イカとレバーの艶煮</p> <p>5. 玄米ご飯、高野豆腐の味噌汁、削り節と昆布の佃煮</p> <p>6. ショコラ・コアントロー</p> <p>7. アールグレイのフルーツパンチ</p> <p>福岡クラス2月</p> <p>1 エビの生春巻き</p> <p>2 かぶら寿司</p> <p>3 カキのふわふわしんじょ</p> <p>4 うね乃金じんでコンソメ</p> <p>5 ポーチドエッグのシーザーサラダ</p> <p>6 洋食屋さんのハンバーグ</p> <p>7 大きなフォカッチャ</p> <p>8 タルトタタン</p> <p>福岡クラス3月</p> <p>1 グレープフルーツサンゴリア</p>	<p>直方市立福地小学校</p> <p>「おべんとうの日」</p> <p>潮出版社、創価学会主催九州国立博物館オープニングセレモニー</p> <p>小郡市 子ども・健康部健康課</p> <p>「小郡の健康を守る母の会」</p> <p>シニア対象の食育について</p> <p>宇部市立上宇部小学校</p> <p>山陽小野田市学校栄養士、鳥取県栄養教諭研修会</p> <p>警固校区保健衛生・健康づくり実行委員会</p> <p>コロナに負けないごはんで免疫力アップ</p> <p>西日本新聞社西日本事務局政経懇話会</p> <p>「いつものごはんで免疫力アップ」</p> <p>小郡市主催研修会</p>	<p>学研ムック(共著)</p> <p>「体が変わる！健康レシピ 600品」</p> <p>①大切なこと！それは食事がおいしいこと</p> <p>建帛社(共著)</p> <p>『電子レンジを活用した調理』</p> <p>永岡書店</p> <p>『電子レンジ簡単レシピ 100+』</p> <p>宝島社 TJMOOK</p> <p>『村上祥子の電子レンジでシニアごはん』</p> <p>『シニアひとり分のマグカップごはん』</p> <p>『村上祥子の家族の届けるおかず』</p> <p>PHP 研究所「PHP」2月号</p> <p>カンゼン</p> <p>『やさしい水健康法』</p> <p>「ちょっとおしゃれですと元気」</p> <p>マキノ出版ムック(共著)</p> <p>『レモン酢でやせる！超健康になる！』</p> <p>『キャベツを食べてやせる！健康になる！』</p>	<p>マガジンマガジン「文字の大きなクロスワードEX」</p> <p>連載コラム「料理は脳トレ」</p> <p>1/8～12/24 火曜日～金曜日</p> <p>②シンプルキッチンで気分爽快</p> <p>③ちょっとした習慣で元気を保つ村上流</p> <p>“さあ、にぎやかにいただく”シリーズ</p> <p>④さ=魚介、あ=油脂</p> <p>⑤に=肉、ぎ=牛乳</p> <p>⑥や=野菜</p> <p>⑦か=海藻</p> <p>料理通信社「料理通信」2月号</p> <p>「真似したくなる台所」</p> <p>必要なものだけがある潔さ</p> <p>読売新聞 朝刊「くらし家庭面」</p> <p>「心を楽しくするとっておきの方法」</p> <p>PHP 研究所「PHP」増刊号(連載4回)</p> <p>日本経済新聞</p> <p>70歳からの素敵なおひとりさま暮らし</p> <p>第1回「台所は簡単シンプルが基本です」</p> <p>第2回「30着だけのシンプル着回し術」</p>	<p>【新聞】</p> <p>西日本新聞「村上祥子のきょうの一品」</p> <p>「アクアクララのお水で漬物工房」</p> <p>聖教新聞社「幸齢社会」</p> <p>「1人分冷凍パック料理」連載</p> <p>6回 油揚げと野菜のほたはた煮</p> <p>7回 麻婆豆腐、いり豆腐、みそ汁</p> <p>8回 ねばっこ餅、大根の納豆あえ</p> <p>9回 カニかまヨサラダ、スープ</p> <p>10回 野菜のコンビーフ炒め、スープ</p> <p>11回</p> <p>8月号「家ごはんが増えても頑張らない台所」</p> <p>新刊紹介「村上祥子のシニア料理教室」</p> <p>NIKKEI プラス1「何でもランキング」</p> <p>15分で満足かんたん美味</p> <p>家庭で海外気分が味わえる世界の鶏料理</p>	<p>(株)アクアクララ「アクアクララのお水カレンダー」</p> <p>月替わり 2020年1月～12月</p> <p>にんにく卵黄「げんのもん」</p> <p>カタログハウス・商品同梱パンフレット「にんにくの力」</p> <p>カタログハウス「栄養食品カタログ」「にんにくの効果」</p> <p>日本製粉(株) アマニフォーラムセミナー</p> <p>「冬休み限定 なまらうまい北海道食材とアマニのコラボ」</p> <p>(株)ハルメク「ハルメク・健康と暮らし」</p> <p>2月号「ムダが減っておいしいが増える！賢い台所」</p> <p>12月号「迷わない、手間をかけない“やめる”料理術」</p> <p>「ハルメク・健康と暮らし」読者宛DM「生姜特集」</p> <p>女子栄養大学出版部 書籍販売サイト「honto」</p> <p>「ブックツリー」キュレーターとして本の紹介5冊</p>

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発		
		2 レモンステーキ	「いつものごはんで免疫力をアップ」	『医師がすすめる！酢タマネギ薬食術』 『フルーツ酢でやせる！健康になる！』 『ラクラクやせる！病気が治る！ゴマの薬用術』 『肌プルプル！髪ふさふさ！やせる！酒粕最強活用術』 『新型コロナ・インフルエンザ最新撃退マニュアル』 『ヨーグルトでやせる！最強の整腸食』	第3回“住まいと心が軽くなる片付け術”	産経新聞 朝刊「聞きたい」 「78歳のひとり暮らし」について	ヨコオ プレゼンテーション みつせ鶏、新商品を使ったメニュー提案		
		3 レモン酢の作り方			第4回“いきいき、上機嫌に生きる！”				
		4 塩サバの粕汁			全国学校給食協会「学校給食」				
		5 明太ドレッシングのキャベツサラダ			子どもの食べもの				
		6 チキンアボカドタコス			2月号「体の中に時計が二つ」			産経新聞 夕刊フジ	
		7 チョコレートファッジブラウニー			3月号「オメガ3脂肪酸が心臓病リスクを軽減」			「78歳のひとり暮らし」著者紹介	
		福岡クラス11月			4月号「頑張らなくてもおいしい食生活」				
		1 秋なすのカルパッチョ			女子栄養大学出版部			5月号「マグカップでおひとりさまごはん」	朝日新聞メディアビジネス第一部
		2 きのこのピッツァ			『村上祥子のシニア料理教室』			6月号「心と体の健康を守る」	2020 料理レシピ本大賞オンライン授賞式
		3 チキンボールのクリーム煮・ワシントン風			7月号「アヒルのゆでたまご」			『頑張らない台所』大和書房刊	ローズメイ
		4 鯛とアサリのアクアパッツァ	大和書房	8月号「半熟の煮卵」	料理レシピ本大賞エッセイ賞受賞	チラシ「サバ缶レシピ」再使用 ローズメイ「にんにくと玉ねぎのジャム」CM			
		5 ダークフルーツケーキ	『60歳からはラクしておいしい頑張らない台所』	9月号「ミニシェフナイフ寄贈のお知らせ」		①「栄養ばっちり！ マグカップで1人分ごはん」 ②「アヒルのゆでたまご」 ③「料理レシピ本大賞 2020 第7回エッセイ賞受賞」			
		6 豆乳ヨーグルトアイスクリーム		10月号「78歳のひとり暮らし」	【TV】	NHK「ラジオ深夜便」10月号			
		福岡クラス12月	辰巳出版ムック	11月号「料理レシピ本大賞エッセイ賞受賞」	NHKE テレ「あしたも晴れ！人生レシピ」	ローズメイ「秋田県産蜂蜜で健やかに」			
		1 黒豆	『簡単！電子レンジの法則』	12月号「子ども自身が食べる投資」	ひとり暮らしでもごはんをおいしく食べたい	「毎日が発見」11月号掲載 CM			
		2 数の子の白あえ		1月号「自己管理能力」	NHK 総合 TV「ごごナマ」	ローズメイ「蜂蜜生姜でクリスマス料理」			
		3 鯛の酢じめ・おぼろ昆布まぶし	集英社	潮出版社 月刊「pumpkin」	マグカップでおひとりさまごはん	「毎日が発見」12月号掲載 CM			
		4 エビのみぞれあえ	『78歳のひとり暮らし』	「村上祥子さんの頑張らない料理ノート」	TVQ 九州放送「ふくサテ」				
		5 たまごかまぼこ、生姜の蜜煮&りんごの蜜煮添え	～ちゃんと食べる！好きなことをする！～	2月号「大根使い切り」	食事のバランスをアップするアイデアご飯	カーブスジャパン			
		6 がめ煮		3月号「電子レンジで作る春の和菓子」	3月号「電子レンジで作る春の和菓子」	にん玉ジャム®、酢キャベツ、レモン酢	カーブス会員向けチラシ「お休み中も食事を楽しもう！」		
		7 散らしずし&吸物		4月号「頑張らないリメイク料理」	4月号「頑張らないリメイク料理」	FBS 福岡放送「バリはやっ！ZIP」	カーブスマガジン「ひとりでも簡単おいしい食事」		
		8 ジンジャーチョコレートケーキ&苺のアイス	2021年「白百合家計簿」	5月号「電子レンジで時短おかず」	電子レンジで作るおせち料理	カーブスマガジン「肉豆腐、卵のつけチャーハン」			
		福岡実習教室		7月号「夏の時短クッキングサバ缶レシピ」	6月号「野菜の副菜」				
		コロナに負けない免疫力アップの「食べカ®」	主婦の友社 海外翻訳出版 中国軽工業出版社	『一生やせぐせがつく糖質オフ555レシピ』	【ラジオ】	カーブスジャパン			
					8月号「万能カレー」	RKK 熊本放送「福ミミらじお」	「たんぱく通信」8～9月号 お悩み相談		

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
				宝島社 TJMOOK 『電子レンジでシニアごはん』 ワン・パブリッシング ムック 『野菜・豆腐 体にいいおかず 860品』	9月号「残暑を乗り切る簡単カレー」 10月号「きのこで腸活」 11月号「村上流介護食」 12月号「男性のための料理教室」 1月号「白菜」 主婦と生活社「週刊女性」 「レモン酢」でヘルシー&ダイエット 「村上祥子さんのレンチンいきいき定食」 「村上祥子さんの電子レンジで一人分料理」 「村上祥子さんのレンチンおせち」 毎日が発見 月刊「毎日が発見」 村上祥子のおいしい！健康！レシピシリーズ 2月号「長ねぎで血液サラサラ体もポカポカ」 3月号「木綿豆腐はエライ！」 4月号「丸ごと玉ねぎ&酢玉ねぎ」 5月号「新キャベツで酢キャベツ」 6月号「梅酢(梅サワー)&梅しょうゆ」 7月号「ゴーヤー料理」 8月号「蒸しなすを常備」 9月号「煮卵・酢卵・塩卵で認知症予防」 10月号「えのき氷とオイルしめじ」 11月号「れんこん 20 レシピ」 12月号「ゆず」 1月号「酢大根」 環境新聞社 月刊「ケアマネジメント」 「村上祥子のボケない介護食」 2月号「ツナとカリフラワーのグラタン」 3月号「ロイシンたっぷり小エビの天ぷら」 4月号「お刺身の黄身醤油添え」 5月号「野菜リゾット」	「村上祥子式 78歳のひとり暮らし」CM NHK ラジオ深夜便 ひとり暮らしでもごはんをおいしく食べたい 【Net】 香川栄養学園ホームページ 「ラクうま自炊レシピ」 朝日新聞出版 AERA dot. 「頑張らない台所」について質問 缶詰技術研究会 月刊誌「食品と容器」 「Steel Eco Life」website への記事転載 サバ缶&食べカと料理研究家人生 雪印ビーンスターク(株)九州支店	「たんぱく通信」12月号 サラダチキンメニュー (株)健康の杜 「実りの雑穀青汁」インフォマーシャル (株)健康家族 会報誌「だいちから」メルマガ配信 特集「にんたまジャム健康レシピ」 「熟成黒酢にんにく」パンフレット (株)昭和「太助のレシピ本」監修・レシピ作成 HP 掲載 「ビーンスタークレンチンメニュー」 千年市場(株)千年市場 佐賀県有明海農業協同組合 親子でできる☆のリレシピ 尾家産業 プレゼンテーション 2020年「やさしいメニュー」ウェビナー&提案会 2021年春季提案会「免活！食べて元気に免疫カアップ」 アクアクララ「アクアクララのお水カレンダー」 月替わり 2020年1月～12月 「酢ねぎ&にん玉ジャム 展開レシピ」

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
					6月号「ウォームヨーグルトとグラノーラ」 7月号「スパゲティ・ミートソース」 8月号「鯛茶漬け」 9月号「かぼちゃサラダ」 10月号「にん玉ジャムサバ缶の煮つけ」 11月号「卵豆腐のエビあんかけ」 12月号「かんたん呉汁」 小学館「女性セブン」 「料理のプロも食べている冷凍食品アレンジレシピ」 「これをやれば最期まで家で一人で暮らせる」 ベターホーム協会「ベターホームジャーナル」 5月号「あのの人に会いたい」 缶詰技術研究会 月刊「食品と容器」 5月号「マグカップでおひとりさまごはん」 月刊「清流」6月号 健康寿命を延ばす「お口の健康」 日本生活協同組合連合会機関紙「キャロット」 7月号「頑張らない台所」「野菜氷」紹介 マイヘルス社マキノ出版 「安心」9月号「バナナ酢」 「安心」12月号「レモン酢」 「安心」2021年1月号「フルーツ酢」 マイヘルス社マキノ出版 「壮快」11月号「納豆特集」 「壮快」12月号「黒酢煮卵特集」 集英社「青春と読書」10月号 岸本葉子書評『村上祥子式 78歳のひとり暮らし』 講談社「週間現代」 生前に夫婦で情報共有しないとこんなに損する		
2021	79	福岡クラス3月 1 サチコ先生のりんごバター 2 ツンと酸っぱい南蛮漬け 3 ハトシ 4 茶わん蒸し 5 漬けもんずし	小郡市主催研修会 「ちゃんと食べる！そして好きなことをする！」 福岡女子大学生涯学習カレッジ コロナに負けない郷土のご飯で免疫カアップ	マキノ出版ムック(共著) 『高血圧は楽下げられる』 『ベジタブル酢で病気が治る！楽やせる！』 『最強の納豆』 『ニンニク最強レシピ』 『寒天でやせる！病気が治る！』	全国学校給食協会「学校給食」 子どもの食べもの 2月号「コンビニかんたんごはん」 3月号「コロナ禍のおせち料理」 4月号「ヤングケアラー」 5月号「うま味と人生 100年時代」	【新聞】 西日本新聞「村上祥子のきょうの一品」 1/12～12/23 火曜日～金曜日 読売新聞西部本社 生活情報「ララ・ライフ」 「食を支えるシンプルキッチン」	ヨココ プレゼンテーション みつせ鶏、新商品を使ったメニュー提案 千年市場 佐賀県有明海農業協同組合 新・うまい佐賀のり作り運動推進本部 児童向け海苔養殖教育資材

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		6 根菜の煮物 酢ごぼう、里いものうま煮、かぼちゃの蜂蜜煮 根菜の煮物とお魚のみぞれあん	福岡市警固公民館 警固校区保健衛生委員会 健康づくり実行委員会村上祥子の健康講話 「低栄養を防いで人生100年時代」	6月号「今どきキホン定食」 教育画劇『つくってたべよう！お料理マジック』 マガジンハウス「クロワッサン」(共著) 「健やかなカラダを支える食のヒント」	「レンコンパウダー」 7月号「脱脂粉乳の思い出」 8月号「ちゃんと食べる！好きなことをする！」 9月号「たたききゅうりのピリ辛サラダ」 10月号「ごはんを炊くから始まる“SGDs”」 11月号「免状祝いのご馳走はちらしずし」 12月号「村上祥子の食べカ®勉強の前にまずごはん！」 1月号「SGDsのため、今の君にできることがあります」 潮出版社 月刊「pumpkin」 「村上祥子さんの頑張らない料理ノート」	「海苔ができるまで紙芝居」子どもに配布 聖教新聞社「幸齢社会」 「1人分冷凍パック料理」連載 日本経済新聞社 NIKKEI プラス1「何でもランキング」 家庭で楽しむアジアの麺料理 毎日新聞社 毎日小学生新聞 「毎小お役立ちブック」自由研究お助け隊 紫キャベツの焼きそば	のりくる君カレンダー2022年 カーブスジャパン「カーブスマガジン」 「早うまカンタン 村上祥子のワザあり！カーブスレシピ」 夏号①鶏の照り焼き ②アクアパッツァ 秋号①大豆入りミネストローネ ②サバとエビのブイヤベース 冬号①ビーフシチュー ②ひき肉豆腐
		7 春の生春巻き		PHP 研究所 『ちょっとおしゃれでずっと元気に暮らす』	2月号「しょうがシロップ」 3月号「スポンジケーキ」 4月号「新玉ねぎと酢玉ねぎ」		
		8 杏仁プリンと苺ジャム	誠鏡会総会実行委員会	宝島社 TJMOOK「素敵なあの人」5月号 特別編集「老けない人の常備菜」	5月号「フルーツサワーとベジサワー」 6月号「定番卵料理」 7月号「5つの食材で節約おかず」 8月号「五味薬味で夏の胃腸を整える」 9月号「サバ缶イワシ缶サケ缶サケ中骨缶」 10月号「豆乳」 11月号「免疫力アップのごちそうスープ」 12月号「冬キャベツ」		
		9 W浩さんの野菜スープ 福岡クラス4月	第100回 誠鏡会総会 「絆100年～今までの感謝、これからの希望」	世界文化ブックス 『80歳、村上祥子さんの元気の秘訣は超かんたんレンチンごはんだった！』			
		1 前菜3点 ①自然薯のオードブル ②みぞれ奴 ③ゴーヤのサラダ	福岡市保健福祉局 健康医療部健康増進課 令和3年福岡市食生活改善推進員協議会研修会 「低栄養の予防で人生100年時代」	潮出版社「白百合家計簿」2022年度版 「節約元気おかず」pumpkin レシピ再掲載			
		2 ビーフシチュー with マッシュポテト 3 グリーンピースのポタージュ		東京書籍 『祥子さん この知恵、いただきます』			
		4 キャベツのふりかけサラダ	福岡市教育委員会、福岡市PTA 協議会	マキノ出版 『60歳からのなるべく頑張らない元気ごはん』			
		5 桜くず餅ゼリー 煮小豆・きな粉・黒蜜 福岡クラス7月	「家庭教育支援講座」講師 12月6日(月)～12月19日(日) 対象：福岡市立小・中・特別支援学校保護者 テーマ「ごはんを炊くから始まるADGs」				
		1 タイの刺し身と蒸しナスのトルコ風 2 サバ缶とキャベツのグラタン 3 酒肴 {a}ピータン豆腐 {b}辛子蓮根					
		4 遅く帰ってもすぐ食べられる {a}チキンカレー／チーズピラフ {b}タンメンスープ					
		5 甘酒のパンナコッタ		主婦と生活社	毎日が発見 月刊「毎日が発見」 村上祥子のおいしい！健康！レシピシリーズ 2月号「高血圧の予防・改善に！辣白菜」	【TV】 RKB 毎日放送「日曜もシェスタ」 「タダイマ」オンライン出演 『祥子さん、この知恵いただきます』紹介 日本テレビ「所さんの目がテン！」 「干物の科学」干物を電子レンジで焼く方法 NHK E テレ「あしたも晴れ人生レシピ」 特集「拝見！あの人の冷蔵庫第3弾」	ローズメイ会報誌「WAKWAK」 エッセイ 私の料理研究家人生 4月号「ちゃんと食べる！好きなことをする！」 8月号「村上祥子の今どきキホン定食」 ローズメイ EXV.オリーブオイル「アルティジャーノ」広告 「毎日が発見」12月号「アルティジャーノで健やかに」 (株)ハルメク「ハルメク・健康と暮らし」 5月号「村上祥子さん×ハルメク食品で作る簡単絶品レシピ」 12月号「ハルメクのおせち2022の感想、正月祝いの工夫」 特集「終活片付け」 1月号「キッチンワゴン」紹介

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		6 青島カステラ		愛する人に作り続けたとっておき	3月号「免疫力アップ 酢にんじん」		
		福岡クラス10月		『80歳 村上祥子K遺言レシピ』	4月号「酢玉ねぎ」	【ラジオ】	
		1. チャーシュー		次の世代に伝えたい、思い出の味 75品	5月号「発酵酢キャベツ」	NHK 日本放送協会 「ラジオ深夜便」	(株)健康の杜(オーバードライブ)
		2. スイートポテト			6月号「梅」	20.12.31 ラジオ深夜便の放送再録	「実りの雑穀青汁」インフォーマーシャル
		3. レンジでホワイトソース&ラザニア		青春出版社	7月号「最強食材！新しょうが」	「78歳 ちゃんと食べる！好きなことをする」	
		4. 鉄火丼		『キッチンから始める人生の整理術』	8月号「やまのいも」		にんにく卵黄「げんのもん」
		5. 鶏吸い			9月号「生甘酒」	【Net】	カタログハウス・商品同梱パンプレート
		6. さばのナゲット		集英社	10月号「リンゴ酢」	(株)ハルメク通販本部食品健康食品課ハルメクWEB	
		7. ティラミス		『料理家村上祥子式 78歳の一人暮らし』	11月号「レモン酢」	村上祥子さんが伝えるコロナに負けない食アイデア	
		8. いちごジャム			12月号「黒豆、小豆、金柑」	おうちごはん編集部 WEBSITE	尾家産業 プレゼンテーション
		9. りんごのコンポート		海竜社	1月号「100gの野菜干し野菜で摂るススメ」	『80歳、村上祥子さんの元気の秘訣〜』紹介	2022年 春季提案会やさしいメニュー
		福岡クラス11月		『楽してヘルシー村上流コンビニ食材 100%活用術』	環境新聞社 月刊「ケアマネジメント」		通常メニューとプラントベース置き換えメニューの提案
		1. 鶏のから揚げ ミックスピクルス		コンビニかんたんごはん』	「村上祥子のボケない介護食」		
		2. メロンパン・ひとくち			2月号「太巻き」		
		3. パリパリ干し野菜スープ			3月号「ほうとう風味噌汁」		
		4. 鳳城滑魚			4月号「ほかほかプリン」		
		5. ローストビーフ			5月号「かつおのすり流し汁」		
		6. 野菜・フルーツオードブル4品			6月号「ツナ缶そぼろ」		
		7. パスタ・ジェノベーゼ			7月号「5つの食材で節約おかず」		
		8. パン・デピス			8月号「玉ねぎ氷」		
		9. レモンマーマレード			9月号「にんじんのポタージュ」		
		10. レアチーズケーキ			10月号「温泉卵」		
		福岡クラス12月			12月号「紅白雑煮」		
		1. 4色の祝い肴				主婦の友社 月刊「ゆうゆう」	
		a. エビチリ				「ひとりを楽しむ力を鍛える」	
		b. 牛肉のたたき、乳酸発酵大根漬				光文社「女性自身」	
		c. マーボー豆腐				人生 100年次第のおひとりさまライフの知恵	
		d. 栗きんとん				マガジンマガジン「文字の大きなクロスワードEX」	
		2. お弁当のおかずにもなる祝い肴				連載コラム「料理は脳トレ」	
		a. 田作り					

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		b. 酢ばす c. 黒豆 d. 飾りかまぼこ 番外 雑煮(1人分) 3. お赤飯 4. みそバター鍋 5. 鶏むね肉のプロヴァンス風 6. いちごのショートケーキ 7. 甘酒ゼリー 8. 洋梨のコンポート 実習教室3月(お雛祭り) 13.5 量のお片付け ① サチコ先生のりんごバター ② イワシと鶏胸肉の揚げ浸し・酢大根おろし添え ③ イワシのカルパッチョ ④ ふわふわのかきたま汁 ⑤ 小豆のフォンダンショコラ 実習教室4月(免疫カアップ) ① マグカップでビーフンチュウ ② とろとろ麻婆豆腐 ③ サバとごぼうの炊きこみごはん ④ やわらかとろりんプリン		8月号「年をとることを恐れないで」	“さあ、にぎやかにいたたく”シリーズ ⑧「い=いの巻」 ⑨「た=たまごの巻」 ⑩「だ=大豆の巻」 ⑪「く=くだもの巻」 ⑫「好物は幸せな記憶とワンセット」 ⑬「料理苦手さんはコンビニ活用で」 NHK サービスセンター 月刊「ラジオ深夜便」 20.12.31 ラジオ深夜便の放送再録 ザップ「あいらいふ」6,7月号 (老人ホーム紹介冊子) 簡単！介護ごはん「ヒレカツ」 PHP 研究所 月刊「PHP」 7月号「こころにひびく言葉」 主婦と生活社「週刊女性」6/22号 「時短ごはんて長生きコンビニ食」 女子栄養大学出版部「栄養と料理」 村上祥子さんの元気になるランチ 7月号「寄せ集めひき肉」 8月号「マグカップクッキング」 9月号「レンジ蒸しなす」 10月号「一発だし」 11月号「大分の鶏天丼」 12月号「ラグーのチーズ焼き」 日本ハムビジネスアソシエ(株) 「Rotary」10月号 特集「ひとりご飯の楽しみ」 小学館「女性セブン」32号 「没後40年、向田邦子さんの “私はどうしても家で死にたい”に学ぶこと」 (株)ワンダーライフ 森永乳業「マミー克蘭」 「村上祥子の79歳毎日ちゃんと生きる」 10月号「健康には食事が第一」 11月号「今日一日を思いっきり楽しく過ごす」 12月号「好き！に囲まれて暮らす」 ベネッセ「サンキュ！」 12月号「贅沢上手はキッチンから」		

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		1 粉吹き豆／ポークビーンズ		扶桑社別冊エッセ 『60代からのひとり分たんぱく質鍋』	10月号「SDGsと乾物の常備菜」	ダスキンヘルスレントホームページ	エッセイ 私の料理研究家人生
		2 ジャーチャー麺			11月号「栄養士の皆さまへ」	「村上祥子の人生 100年時代のレシピ」	8月号「にん玉ジャム®&Paris 化粧品」
		3 スズキとポテトのポルトガル風			12月号「人生100年時代おいしく食べる」	4月「サラダチキンとマカロニのグラタン」	10月号「80歳、村上祥子さんの長生き発酵食レシピ」
		4 広東チャーシュー		ワンパブリッシング ムック 『節約できる！糖質オフ献立』	1月号「洋風魚料理はたっぷりの油で焼く」	5月「サバ入りコーンスープ」	
		5 クリームコロッケ		「ししとうのにんにくマヨ焼き」再掲載	環境新聞社 月刊「ケアマネジメント」	6月「酢玉ねぎ」	ハルメク「ハルメク健康と暮らし」8月号
		6 泥はす			家族もおいしいかんたん介護食レシピ	7月「レンチン温泉卵」	「料理家たちの夏の知恵
		7 とろとろ野菜スープ			1月号「軟らか赤飯」	8月「納豆バラバラチャーハン」	涼しいままで栄養たっぷりおいしいご飯
		8 きゅうりもみ		学研プラス	2月号「銀ダラのムニエル」	9月「マグカップでビーフンチューー」	商品紹介「ドリームキッチン」を使用したレシピ
		9 ビアレーズン		『血糖値を下げる特効ワザ最強食事術』	3月号「しょうゆあんのハンバーグ」	10月「レンチン焼きりんご」	ハルメク「ハルメク健康と暮らし」9月号
		10 フレンチマーケットドーナツ		「酢たまねぎでおいしく健康レシピ」再掲載	4月号「いちごジャム」	11月「カルパッチョ風」	ハルメク商品レトルトカレーコメント掲載
		11 フルーツのアイスクリーム			5月号「ハム・たまみックスサンド」	12月「牛肉のたたき」	ハルメク「ハルメク健康と暮らし」1月号
		福岡クラス6月		マキノ出版ムック	6月号「梅サワー」		「私を救ってくれる料理」
		1 よだれ鶏		『10歳若返りレシピ』	7月号「ほぐれやすいトンカツ」	ニッポンホームページ「ニッポンのアマニ」	ハルメク商品レトルトカレーコメント掲載
		2 肉豆腐		「ヨーグルトみそやせる最強の整腸食」再掲載	8月号「きゅうりとわかめの酢の物」	第1回「アマニ de スッキリ！」	
		3 夏散らし			9月号「とろとろひき肉みそ豆腐」	10月～運動前に食べる食～	
		4 いくらの冷やし茶わん蒸し		マキノ出版ムック	10月号「やわらかとろりんプリン」	「アマニ de 塩チョコバナナ」	
		5 塩麴の作り方		『ゴーヤ活用大全』	11月号「白身魚のチャウダー」	11月～運動後に食べる食～	
		6 やわらかごぼう		「酢ゴーヤの作り方、酢ゴーヤレシピ」再掲載	12月号「筑前煮」	「アマニ de ダツカルピ」	
		7 カレーパン			女子栄養大学出版部「栄養と料理」	12月～運動した日の夕飯に食べる食～	
		8 たらものムニエル		マキノ出版ムック	村上祥子さんの元気が出るランチ	「サケのアマニせんべいムニエル」	
		9 フィナンシェ&フレッシュフルーツ		『やせる！健康になる！たんぱく質レシピ』	1月号「和風ローストビーフ」		
		福岡クラス7月		「朝こそサバ缶！ヘルシーレシピ」再掲載	2月特別号・ティータイム「パンデピス」	UR都市機構 web サイト「URくらしのカレッジ」	
		1 味玉と博多おろし			3月号「グリーンポータージュ」「最速卵サンド」	J-WAVE「UR LIFESTYLE COLLEGE」	
		2 飛びごま(あじのごまたたき)		世界文化ブックス	4月号「うなぎのかば焼き茶わん蒸し」	「電子レンジ調理のコツ」を転載	
		3 太刀魚の塩焼き		『80歳、村上祥子さんの元気の秘訣は 超かんたんレンチンごはんだった』	5月号「厚揚げとひき肉、野菜のカレー」		
		4 冷やし中華			6月号「ジェノベーゼソース」		

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		5 酢玉ねぎとスモークサーモンのサラダ 6 皮付き蒸しなすのにんにくおかか炒め 7 ラスク 8 豆乳プリン&フルーツコンポート 福岡クラス9月 1 ごまサバ or 辛子明太子湯霜 2 バターかまぼこ 3 スティック野菜とセサミチーズ 4 豚ヒレ肉のかす漬け&カラフル薬味 5 コーンの炊き込みご飯 6 美味しいおすまし 7 コングス(豆乳麺) 8 レンチン甘酒 甘酒ごまドレッシング 9 なしとサラダチキンのごまサラダ 10 アトピーもOK チョコパウンドケーキ あきのこない野菜炒め、アガーでワッサーゼリー 福岡クラス 10月 1 オートミールの一口パイ 2 ホワイトソースのミニグラタン ごまさば or ごままぐろ 3 やわらかとろとろ親子丼 4 おいしい呉汁&レンジで簡単ぬか床 5 シャッキリ酢豚 6 大豆ミートでミートスパ 7 高野豆腐と切り干しのあきのこない煮物 8 ハロウィンのカボチャパン 9 アップルパイ		ワンパブリッシング 『80歳 村上祥子さんの発酵粉だし』 ワンパブリッシングムック 『繰り返し作りたい！朝ラク弁当おかず 618品』 「ブロッコリーの明太マヨサラダ」再掲載 世界文化ホールディングス 『80歳、村上祥子さんの元気の秘訣は 超かんたんレンチンごはんだった』(台湾版) 宝島社 TJMOOK 『シニアひとり分のマグカップごはん』 食品カタログ「鮭の中骨水煮缶」 連載コラム「料理は脳トレ」	7月号「夏バテ予防」 8月号「夏を乗り切る」 9月号「歯の手術中の食事」 アンケート「年齢を重ねてわかったこと」 10月号「里芋三昧」 11月号「福岡の郷土料理」 12月号「腸活料理」 毎日が発見 月刊「毎日が発見」 村上祥子のおいしい！健康！レシピシリーズ 2月号「保存瓶で漬ける乳酸白菜漬け」 3月号「毎日食べたい！納豆 30品」 4月号「最強タッグ・新玉ねぎ+サバ缶レシピ」 5月号「旬のおいしさ存分に 丸ごとキャベツ」 食品カタログ「鮭の中骨水煮缶」 6月号「これから旬本番 梅と青ジソ」 7月号「新しょうがとジン玉ジャム®」 食品カタログ「鮭の中骨水煮缶」 8月号「毎日もずく酢 25品」 10月号「きのこ」 11月号「国産レモンで塩麹レモン」 12月号「大好評！ 柚子と金柑」 1月号「栄養豊富！もやし再発見」 マガジンマガジン「文字の大きなクロスワードEX」 3月号「「にんじんとろとろ・お野菜とろとろ」」 4月号「大ヒット作・玉ねぎ氷®」		

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		10 筋トレ前後に食べるワンハンド食 アマニ de 塩チヨコバナナ・ヨーグルトクリーム 福岡クラス 11月 1 おうちカステラ 2 にらレバ 3 大根のピクルス 4 カニかま・切り干し・ベトナム風 5 タコのから揚げ 6 ポルシチ 7 鯛のムニエル・クリームソース 8 ふわふわのチヂミ 9 ローストポークのデラックスサラダ 10 雪だるまくん 福岡クラス 12月 1 祝い肴 黒豆、きんとん最中、田作り、祝い羊羹 2 いくら餅 いくら大福 3 白身魚のカルパッチョ 4 Early Spring Salad 5 八丁味噌仕立ての角煮 6 レンジで作る焼きりんご オープンで作る焼きりんご 7 酒粕雑煮 8 ガレット・デ・ロア		10月号「やせたい！疲れ知らずになりたい！」	8月号「わが家の健康を支えるバナナ黒酢」 米をきちんとたべてこそ願いは叶います」 11月号「便利でいいなと思ったものは活用します」 ハースト「婦人画報」 6月号 医療連載「養生日記」 扶桑社シニアムック 「60代からの心地よいひとり暮らし」 PHP 研究所「PHP からだスマイル」9月号 「いつまでも若いあの人のヒミツ」 小学館「女性セブン」 特集「60歳を過ぎたらコンパクトな住まい」 小学館「女性セブン」9/15号 「後世に伝えたい料理の神髄、それを含む料理」 主婦と生活社「週刊女性」9/6号 人気料理研究家に聞く「わが家の定番！ひんやり麺」 長岡市立小中総合支援学校給食だより 宝島社「おやつの実験」再掲載 マキノ出版「安心」8月号 特集「70歳からの食事術」 サバ缶+タマネギレンピ、食事のルール マキノ出版「安心」12月号 特集「レモン」レモン酢の健康効果とレンピ 第三文明社「第三文明」8月号 「夏を元気に過ごそう」夏バテしない食事の工夫 マキノ出版「壮快」10月号 「ゴーヤ特集」ゴーヤの保存食 (株)トライ 広報誌「東京いきいき通信」 「レンジで簡単！いきいきレシピ」コーナー 「村上祥子の電子レンジでシニアごはん」レシピ掲載 養命酒製造「元気通信」 1月号 冬の体調管理はレンジにお任せ！ 腸活レシピから裏技まで「レンチン活用術」		

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発	
2023	81	福岡クラス1月	NHK文化センター 西宮 ーデンズ 「村上祥子の元気な食生活」	扶桑社別冊エッセ 『60代からのひとり分たんぱく質鍋』	女子栄養大学出版部「栄養と料理」 村上祥子さんの元気が出るランチ 「ようこそ！ムラカミ食堂へ」	【新聞】 西日本新聞「村上祥子のきょうの一品」 1/10～12/22 毎週火曜日～金曜日	カーブスジャパン「カーブスマガジン」季刊 「村上先生のワザあり！カーブスレシピ」 春号①焼かないチャーシュー②白身魚とごぼうのつみれ 秋号①鶏ひき肉のピーマン詰め②いわしのジェノベーゼ 冬号①鶏団子と豆腐の豆乳鍋②のリミートローフ	
		1. 大和芋の白味噌椀 2. えび玉 3. シーザーサラダ 4. 根菜づくし煮物・ごまドレッシング 5. コンビニ食材でキムチ鍋 6. さばのてっぱい 7. 失敗しない目玉焼き 8. とろとろ杏仁豆腐 9. エクレア	たけた福祉健康フェア 「人生100年時代ちゃんと食べてちゃんと生きる」 NHK文化センター 神戸&京都 「81歳。村上祥子の頑張らないすてきに楽しむ食生活」 山口県学校給食研究協議大会 「人生100年時代ちゃんと食べてちゃんと生きる」	毎日が発見ムック 『村上祥子 80歳！私がいっつも食べている季節の発酵食』 光文社 『レンチン！ 1パック腸活』	1月号“1人ごはんもおいしいものです！” 「豆皿ランチ」 ムラカミ語録「おいしい病院給食支援」 2月号“レンチン大根” 「大根の牛ひき肉そぼろ煮」 ムラカミ語録「私の遠距離週末介護生活」 3月号“魚と青菜で骨元氣！” 「うな春丼」 ムラカミ語録「私の骨粗鬆症対策」	NHK あさイチ 秘伝発掘！調理家電 SP/鶏の照り焼き LaLaTV Eテレ「あしたも晴れ！人生レシピ」 「シニアおひとりさままで豊かに過ごす」再放送 RKB 毎日放送「タダイマ」 時短お手軽冷凍技！一人分冷凍レシピのアイデア	ローズメイ会報誌「WAKWAK」 エッセイ 私の料理研究家人生 4月号「レンチンで超簡単！世界のおやつ」 8月号「村上祥子おいしさの極意」 KEN'S NET WORK ローズメイの「元氣ジャム」 【明日の友】 【ラジオ深夜便】	
		福岡クラス2月	大分県食生活改善推進協議会研修会 「低栄養の予防で人生100年時代」	東京書籍 『村上祥子 おいしさの極意』	4月号“レンジで白あえ衣” 「きのこベーコンの白あえ」 ムラカミ語録「『栄養と料とのエピソード、思い出』」 5月号“電子レンジ発酵のフォカッチャ” 「ガーリックとローズマリーのフォカッチャ」 ムラカミ語録「イタリアの料理専門学校で」 6月号“いろいろ漬物” 「ぬか漬け(なす、にんじん)」	RKB ラジオ 「元氣ジャム にんにくと玉ねぎ」 【Net】 ダスキンヘルスレントホームページ 「村上祥子の人生100年時代のレシピ」 1月号「軟らかお赤飯」	【ラジオ】 RKB ラジオ 「元氣ジャム にんにくと玉ねぎ」 【Net】 ダスキンヘルスレントホームページ 「村上祥子の人生100年時代のレシピ」 1月号「軟らかお赤飯」	雪印ビーンスターク 新商品「おなかにやさしい」を使用したメニュー オーバードライブ 健康の杜「実りの雑穀青汁」 インフォーマーシャル
		1. 牡蠣フライの花のり巻きずし 2. タンミョン春雨のチャプチェ 3. おいしい野菜の煮物 4. ポーク辛子高菜 5. ちくわの唐揚げ 6. 豆乳プリン 7. 赤出し、香の物、発芽玄米ご飯 8. チョリソの大豆煮込み 9. デザート3品		マキノ出版 『レンチンで超簡単！村上祥子さんの世界のおやつ』 東京書籍 『村上祥子 おいしさの極意』 マキノ出版ムック 『やせる！不調が消える！レモン酢活用大全』 レモン酢レシピ再掲載 ベネッセクリエイティブワークス				

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		マシュマロショコラと季節のフルーツ パンプディング、わらび餅 10. オートミールとパンプキンのスパイスケーキ 福岡クラス 3月 1. みつせ鶏の照り焼き 2. 花のりお刺し身丼 3. 根菜ゴロゴロ豚汁 4. 花のりミートローフ 5. 豆乳マーボー豆腐 6. グリーンサラダ 7. ブリオッシュのプリンパン 8. 白玉だんごの抹茶アイス 福岡クラス 4月 1. めんたいディップ 金柑とフライドポテトで一口 2. ツヴィーベルクーヘン 3. みつせ鶏の三杯鶏 4. 鯖のジェノベーゼ・春野菜とともに ソミュール液の作り方 5. ばさつかない焼き餃子 6. みつせ鶏胸肉のピーマン詰め焼き 7. たけのご飯・花のりおむすび		ひよこクラブ別冊ムック『最新幼児食百科』 宝島社 『村上祥子の電子レンジでもっと！シニアごはん』 小学館 女性セブンムック『ハッピーに100歳を超える100のヒント』 宝島社ムック 『村上さんちの朝ごはん』 幻冬舎 『80歳の壁を超えたおひとりさまごはん』 宝島社ムック 『一生ものの台所』 三和書籍 『人生、ただいま拡大中』	ムラカミ語録「私の英語チャレンジ」 7月号「魚がうまく焼けません」 お箸でいただく洋食「太刀魚のムニエル」 ムラカミ語録「捨てられないもの」 8月号「レンジはちみつチャーシュー」 「冷やし中華」 ムラカミ語録「スタッフからもらった手紙」 「福岡女子大学所蔵のファイルについて」 9月号「私の郷土料理」 「ごまサバ」「きびなごのから揚げ」 ムラカミ語録「郷土料理に関するエピソード」 10月号「根菜は圧力なべにおまかせ！」 「ごろごろ根菜と鶏肉の炊き込みごはん」 ムラカミ語録「ピエンロウなべ」 11月号「私のチーズ使い」 「じゃがいものガレット」 ムラカミ語録「主人との出会いのエピソード」 12月号「果物を使ったお菓子・おやつ」 りんごのコンポート「アップルパイ」 ムラカミ語録「ムダをなくし、最後まで使い切ります」 全国学校給食協会「学校給食」 子どもの食べもの	2月号「ピリ辛そぼろ」 3月号「春野菜とゆであずきのさっと煮」 4月号「太巻きずし」 5月号「甘酒」 6月号「サバそぼろ」 7月号「パンナコッタ」 8月号「塩卵」 9月号「ふわふわ卵焼き」 10月号「とろとろ親子丼」 11月号「とろ〜り温かい肉団子とお野菜たっぷり粕汁」 12月号「お刺身カルパッチョ」 潮プラス(潮出版社オンラインファンサイト) 月刊パンプキン 2023年1月〜3月号 「村上祥子 80代！頑張らない料理ノート」 西日本新聞・シニア向けオンライン講座 「グランドカレッジ」空飛ぶ料理教室 第1回 毎日三色コソコソ食べる 第2回 朝食はワンパターン 第3回 野菜不足かなと思ったときに 第4回 学校給食の赤・黄・緑 第5回 どうしてそんなに元気なのか 集英社夏デジ 2023(電子書籍キャンペーン)	2023.4.20~10.19 尾家産業 プレゼンテーション 2023年度 やさしいメニュー提案会 「+1 de 脱マンネリ！メニュー」 アクアクララ株式会社 2024年 会報誌用レシピ「チキンドリア」 アクアクララ・カレンダーレシピ 2024 冊子 ママ&ベビー はぐくみレシピ

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		豆麩とわかめのみそ汁 8. オール豆乳パンナコッタ 9. 八女茶のバタークリームと いちごのロールケーキ 福岡クラス 5月 1. 小籠湯包／ペッパーソース 2. グリーンピースのだし煮 3. チーズの磯辺揚げ 4. ペペたま 5. 風呂吹き大根のそぼろ あんかけ 6. イカ・タコ・エビのガーリック クマリネ 7. にんじんポタージュ&つ けもん炒飯 8. 春巻き 9. 太平燕 10. ピアレーズンのスキヤッ チャータ 福岡クラス 6月 1. 自家製トマトソースとモッ ツアレラチーズのパスタ 2. ひよこ豆のサラダ 3. 梅サワーや梅酒の梅を 梅ジャムに 4. 粉吹きの中から揚げ 5. タイのあら炊き 6. レンジで炒飯 7. ココナッツミルクのグリー ンカレー			2月号「世界のおばあちゃんのお菓子」 3月号「カリコリサラダ」 4月号「レンチン腸活」 5月号「しゃぶしゃぶ調理」 6月号「食べカ®で勇気凛々」 7月号「現代料理教室模様」 8月号「シンプルキッチン」 9月号「チャンスの神様は前髪しかない」 10月号「ゆで野菜でSDGs」 11月号「」 12月号「」 潮出版社「パンプキン」 「村上祥子さんの頑張らない料理ノート」 2月号「何もしなくても美味しいレシピ」 エッセー「ムリせずムダなく節約もできる 優しく健やかに暮らすコツ」 3月号「米粉で作るおかずとおやつ」 エッセー「たまねぎ氷®は友人のために 考えたもの」 4月号「春野菜で作るピクルス」 エッセー「フレイル予防にたんぱく質」 5月号「鶏むね肉をしっとり美味しく極上 に」 エッセー「骨作りの原点カルシウム、ビタ ミンD3、マグネシウム」 6月号「夏に食べたい豆腐レシピ」 エッセー「私の元気の素、にん玉ジャム ®」	『村上祥子式 78歳のひとり 暮らし』ラインナップ 扶桑社ESSEonline エディタ ー これからの暮らし byESSEvol.5 『79歳1人暮らし村上祥子と 考える すてきな老後の過ごし方』流 用 ニッポンホームページ 「ニッポンのアマニ」ブランド サイト 新コラム 1月 からだ整うスッキリ食 「アマニ de お野菜たっぷり粕 汁」 2月 からだの芯から温める 食 「アマニ de 韓国風ジンジャー わかめスープ」 3月 春野菜でからだ目覚め る食 「アマニ de 酢キャベツと春野 菜のサラダ」 4月 短時間でバランス食 「アマニ de 発酵粉だし とろ とろ親子丼」 5月 夏に備えたからだづくり 「アマニ de サンラータン麺」 6月 梅雨時期のどんよりを 乗り切る食 「アマニ de 生甘酒・サバ缶あ んかけうどん」 7月 サッパリ美味しい発酵 食 「アマニ de めか漬け・氷茶漬 け」 8月 「夏のカラダいたわり 食」 「アマニ de 豆腐のアマニ豆 乳ヨーグルト鍋」	

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
		8. 玄米ご飯の炊き方 9. かぼちゃの煮物 10. 牛角のキャベツサラダ 11. おひとりぬか床の作り方 12. 抹茶のわらび餅 & トヨミ大納言キャラメル煮 13. 豆乳ヨーグルトゼリー&フルーツ 福岡クラス 7月 1. 空也蒸し 2. 豚肩ロースの白切肉・キムチ仕立て 3. ローズマリー風味のフライドポテト 4. ルビートマトのすし酢マリネ 5. パスタ・ポローニャ 6. にん玉ジャム® 7. 鶏丼 8. ちびパン&おと吉さんのしょうがじゃこ 9. 鮭のムニエル・あさりのソース 10. 揚げだんご 11. 抹茶クリーム大福 福岡クラス 9月 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.			7月号「夏の冷たい麺レシピ」 エッセー「博多のすうどん 塩昆布、白い布巾」 8月号「夏のスタミナレシピ」 エッセー「現代・料理教室模様」 9月号「節約レシピ」 エッセー「きょうも時間は無限大！」 10月号「さつまいもレシピ」 エッセー「乾燥豆をゆでる」 11月号「世界の煮込み料理」 エッセー「チャンスの神様は前髪しかない」 12月号「」 エッセー「損得勘定抜きに働きます」 白百合家計簿 2024 マガジンマガジン「文字の大きなクロスワードEX」 連載コラム「料理は脳トレ」 3月号「コンビニご飯を活用すればバランスの 整った和食を簡単に作れます」 6月号「電子レンジとマグカップがあればビーフシチューも簡単に作れます」 8月号「たんぱく質を意識して取ることが転倒や寝たきりの予防に」 10月号「ちゃんと食べてちゃんと生きる」 毎日が発見 月刊「毎日が発見」 村上祥子のおいしい！健康！レシピシリーズ 2月号「スーパー野菜 プロッコリー」 3月号「しょうがの達人・万能レモンしょうが」 4月号「今が旬です。新じゃがいもレシピ」 5月号「高たんぱく低脂肪のちくわ」	9月「カラダの内側からキレイ食」 「カジキのアクアパッツァ」	

西暦	年齢	料理教室	講演	著書 (単行本、共著)	雑誌	新聞・TV・ラジオ・Net	商品開発
	9.	福岡クラス 10月			6月号「冷凍梅」		
	10.				7月号「たくさん食べたいトマトの保存食」		
	1.				8月号「レタス丸ごと1個使い」		
	2.				9月号「うま味たっぷり 玉ねぎ麴」		
	3.				10月号「えのきとしめじの作り置き」		
	4.				11月号「アボカドパワーを発見!!」		
	5.				12月号「大根丸ごとムダなく使い切り」		
	6.				毎日が発見ショッピング		
	7.				「鮭の中骨水煮缶」流用		
	8.				環境新聞社 月刊「ケアマネジメント」		
	9.	福岡クラス 11月			家族もおいしいかんたん介護食		
	10.				1月号「天津飯」		
	1.				2月号「かぶと春雨のスープ」		
	2.				3月号「サバ缶の茶わん蒸し」		
	3.				4月号「グリーンアスパラガスのポタージュ」		
	4.				5月号「おだしの水餃子」		
	5.				6月号「チキンとグリーンピースのドリア」		
	6.				7月号「カンタン豆乳ヨーグルト」		
	7.				8月号「刻み冷や汁」		
	8.				9月号「なすの田舎煮」		
	9.	福岡クラス 12月			10月号「鉄火丼」		
	10.				11月号「すき焼き」		
	1.				12月号「ローストビーフ」		
	2.				食品と科学「食品と科学」1月号		
	3.				「運動前後に取りたい食品～食品開発の視点から」		
	4.				マキノ出版「安心」		
	5.				3月号「しょうが」酢ショウガレシピ		
	6.				5月号「キャベツ」酢キャベツレシピ		
	7.				生協パルシステム「コトコト」「きなり」4月2月号		
	8.				「80歳村上祥子さんの元気の秘訣は超かんたんレンチンごはんだった」		
	9.			主婦と生活社「週刊女性」3/28・4/4合併号			
	10.			「人気料理研究家がガチ押し！調理がはかどるキッチン便利グッズ」			
				扶桑社「クックパッドプラス」夏号			
				#簡単すぎてごめんね			
				#レシピというほどじゃないが…絶品！おかず			