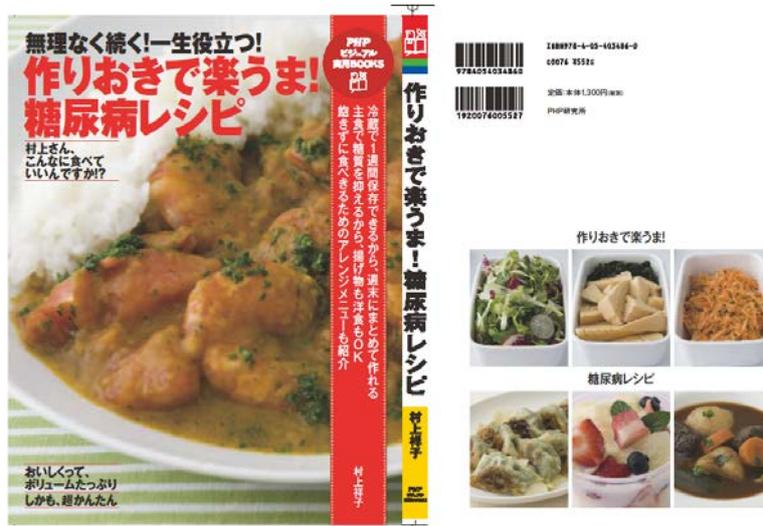


ご案内

村上さん、こんなに食べていいんですか!? 作りおきで楽うま! 糖尿病予防・改善教室



と き : 2013年10月3日(木)
第1回/10:00~12:00
第2回/14:00~16:00
2013年10月4日(金)
第1回/10:00~12:00
第2回/14:00~16:00
*いずれの回も、660kcalの食事付き

と ころ : (株)ムラカミアソシエーツ・福岡スタジオ (駐車場7台分あります)
〒810-0027 福岡市中央区御所ヶ谷 2-35
TEL 092-526-8096 FAX 092-526-8095
E-mail: sachikocooking@murakami-s.jp

先 生 : ^{むらかみさちこ}村上祥子

募集人員 : 各クラス 30名 (先着順)

応募方法 : 電話 (092-526-8096) でお申し込み下さい。申込書はムラカミで作成します。
申し込みが済みましたら、受講料をお振り込み下さい。

受講料 : 4,000円 (テキスト代・材料費を含む)
振込先/福岡銀行 本店営業部 普通 3286069 村上祥子
入金確認でき次第、地図添付の決定通知ハガキをお送りします。

テキスト : PHP 研究所
『無理なく続く!一生役立つ!作りおきで楽うま!糖尿病レシピ』
¥1,365 村上祥子著

② 村上祥子プロフィール

プロフィール

村上祥子 (むらかみ さちこ)



料理研究家。管理栄養士。母校、福岡女子大学で栄養指導実習講座を15年担当。治療食の開発で、油控えめでも一人分でも短時間においしく調理できる電子レンジに着目。以来、研鑽を重ね、電子レンジ調理の第一人者となる。糖尿病、生活習慣病予防改善のための栄養バランスのよい、カロリー控えめのレシピ、簡単にできる一人分レシピ、日本型食生活を子どものうちから身につけるための三歳児のミニシェフクラブのテキスト、保育所、幼稚園、小学校の食育出前授業など、あらゆるジャンルに電子レンジテクを活用。日本栄養士会主催の特別保健指導にも、講師として参加する。「ちゃんと食べてちゃんと生きる」をモットーに、日本国内はもとより、ヨーロッパ、アメリカ、中国、タイ、マレーシアなどでも、「食べ力^{ちから}」をつけることへの提案と、実践的食育指導に情熱を注ぐ。自称、空飛ぶ料理研究家。電子レンジ発酵パンの開発者であり、バナナ黒酢の生みの親。食べることで体調がよくなる玉ネギの機能性に着目。たまねぎ氷を開発し、注目を集めている。これまでに出版した著書は252冊614万部にのぼる。

主要な著書

	書名	出版社	定価(円)
たまねぎ氷	病気になるない！たまねぎ氷健康法	アスコム	1,260
	たまねぎ氷 20倍健康法	永岡書店	1,155
	からだスッキリ！たまねぎ氷ダイエット	成美堂出版	945
	病気になるない！たまねぎ氷健康レシピ	アスコム	1,050
	病気になるないぞ！噂のたまねぎクッキング	セブン&アイ出版	880
	スゴイ！たまねぎ氷レシピ	宝島社	680
	たまねぎ氷の健康ダイエット・決定版	主婦と生活社	780
	もう病気が怖くない！たまねぎ氷レシピ	ダイアプレス	980
	たまねぎ氷 かんたん健康レシピ	世界文化社	880
	たまねぎ氷とトマト氷	日東書院	1,365
	たまねぎ氷ダイエット	幻冬舎ルネッサンス	1,050
糖尿病	作りおきで楽うま！糖尿病レシピ	PHP 研究所	1,365
	たまねぎ氷が血糖値を下げる！おいしい糖尿病レシピ	家の光協会	1,260
	糖尿病のための絶対おいしい献立	ブックマン社	2,800
	電子レンジで楽チン！糖尿病レシピ	新星出版社	1,365
	村上祥子のおいしく食べて糖尿病を治すバランスレシピ	永岡書店	1,470
介護食	ふだんの料理がやわらかく食べやすい ふたりのおいしい介護食	女子栄養大学出版部	1,575
	Murakami magic でハッピー介護食	中央法規出版	3,150
	レンジで楽々！村上祥子のおうちでハッピー介護食	河出書房新社	1,575
電子レンジ	簡単！電子レンジレシピ 100+	永岡書店	1,020
	新シリコンスチーマーで電子レンジ調理のコツ&おかずレシピ	成美堂出版	1,260
冷凍	無駄なく冷凍・おいしく解凍 新・冷凍保存のコツ&おかずレシピ	成美堂出版	1,260
	今日から使える 手抜き冷凍保存手帖	ブックマン社	1,100
パン	電子レンジで30秒発酵 かんたんパン	永岡書店	1,020
	オーブントースターでふっくらもちもちおいしいパン	永岡書店	920
	村上祥子さんのいちばんカンタン！おうちパン	ベネッセコーポレーション	680
圧力鍋	村上さんちのパパッとおいしい圧力鍋レシピ	PHP 研究所	1,470
	村上さんちの加圧1分！圧力鍋レシピ	PHP 研究所	1,470
おとなの食	おふたり様のシンプルライフ	PHP 研究所	1,470
	村上祥子のおひとりさまごはん	女子栄養大学出版部	1,575
	2時間でできる！1週間分の作りおきおかず	PHP 研究所	1,260