



村上 祥子（むらかみ さちこ）
料理研究家、管理栄養士

福岡女子大学家政学部卒。母校で長く講師をつとめたあと、1999年マスコミへ再復帰。テレビ出演などおなじみの自称“空飛ぶ料理研究家”。2004年の講演回数は100回、テレビ・ラジオ・雑誌・新聞などの出演回数は200回、出版した単行本は32冊と精力的に仕事をこなす。

“食べる”総合的学習として教育現場で子どもたちに「お料理手品」を、3才児には「ミニシェフクラブ・親子クラス」を、シニア向けには「1人分でもおいしくできる一汁二菜」など、健康な食生活・食べ力(たべぢから)をつけることへの提案に情熱を注ぐ。

2003年アメリカ・シアトルで、電子レンジクッキング講習会を実施。“食べることには国境はなし”を実感し、米国でもウェブサイト(www.sachikocooking.com)を開設。2004年はタイで「子どもの食べ力」をキャンペーン。「チーズケーキ革命」「パスタ革命」を出版し好評を博す。2005年1月20日、ニューヨークはマンハッタンのウィリアムズソノマで講習会を開催。米国で出版の予定も進行中。

著書に「村上祥子の電子レンジでらくチン離乳食」(主婦と生活社)、「電子レンジで作る人気のおかずと天然パン」(芝パーク出版)、「1人分・電子レンジレシピ」(永岡書店)、「村上祥子流・私の医食同源」(河出書房新社)、「勉強の前に、まずごはん！」(全国学校給食協会)など多数

食育としてのミニシェフクラブ 『三つ子の魂百まで』

2005年春 村上祥子

『村上祥子のミニシェフクラブ』は、従来の子ども料理教室ではありません。「食は命なり・ちゃんと食べてちゃんと生きる」を体得するためのクラスです。「健全な精神は健康な肉体に宿る」ことを、幼児のうちから身につけ、自主性を育てるクラスです。お母さん、お父さん、おばあさんたち、一緒にいらして構いませんが、学習するのはあくまでもミニシェフさん。ミニシェフさんが一人で料理を作ります。万が一のことを考えて、トレーニングを受けたスタッフがお子さまお一人お一人のサポートをいたします。

人間の体を効率よく動かしていくためには、脳細胞からの指令が必要。脳細胞がエネルギーに使えるのはブドウ糖だけ。幼児期からエネルギー源の炭水化物の主食、体を構成するためのたんぱく質の主菜、体の機能を調整するビタミン・ミネラルのものと野菜の副菜、の3点が必要です。要は日本型食生活を身につけることです。2才になれば、成人なみに体内に酵素がととのいます。3才になると、自主的にやりたいという気力が芽ばえます。4才になると、他人の様子をうかがって、あれは良い悪いという判断力がつきます。そうすると、自分にとってマイナーなことはやろうとしません。すでにミニシェフクラブを実践しているアメリカでは、このクラスを卒業した人たちは、受けなかった人に比べて肥満が少ないというデータがでています。

『カゴメミニシェフクラブ』について

私は大学で15年にわたり、栄養指導の講座を教えてきました。また、家庭では3児の母で、食べ力を彼らにつける実践の日々でした。小さいときは、毎週病院に駆け込むなどした息子たちも、国体にボートで出場するほど遅しく成長しました。その間、村上祥子自身が10回にわたる手術を受けるという大変な時期もあり、何とか食べることで乗り切ってきたのです。子育てが終わり、老親の世話も終わって、この経験をもう一度食育に生かしたいと、東京のマスコミにカムバックした次第です。日本という国が明るい未来像を描くためには、次の世代の人たちに健康に育ててもらうことが急務です。すべてを正確に受けとめることができる3才のときこそと思い、ミニシェフクラブを開講しました。

ご多分にもれず、日本でも少子化現象がすすんでいます。はっきりいえば、おとなが子どもの世話をやきすぎます。子どもの持てる力を引き出すためには、黙って見守ることが大切。お母さんがたはオブザーバーです。口出し、手出し厳禁です。お子さん一人に、ムラカミのスタッフを一名ずつつけることにして、スタートしました。これでは一コース3回クラスで6組の方しか教えることができません。そこへ、カゴメ株式会社よりオファーをいただきました。全国のトマトキッチンスタジオの栄養士の方たちもスタッフとして一緒に仕事をします。

村上祥子の食べ力教室の「ちゃんと食べてちゃんと生きる」というモットーが、全国区で広がっていきます。今後も、子どもの持てる力を引き出す活動を地道に日本中に伝えていくつもりです。