

## 講師紹介

講師名	カタナサカ リエ	
	刀坂 利恵	
所属・役職	からだ DESIGN	
肩書	主宰 栄養士	

### 刀坂利恵プロフィール

からだ DESIGN 主宰

中村学園大学卒・栄養士、二児の母で栄養士・食養生を中心とした食と健康の専門家

幼少期はアレルギーと虚弱な体質に悩まされる。

栄養士の母の勧めでさまざまな食事療法・健康法を実践しアレルギーを克服。

栄養士となり妊婦、乳幼児の栄養指導に関わりながら育児経験、生活し様々な経験実践を積む。

母子の栄養指導に従事した後自然食の会安藤医師に師事・同講師母の刀坂成子アシスタント。

1988年～健康料理教室主宰、その後自身の妊娠出産・母乳育児や自然育児・家族の健康を守る食事を学び実践。食べ物と心と身体の間接の重要性に気づく。自然食の会会員 食育ネットワーク福岡  
バンクシアフィットネス公認インストラクター・アロマ1級

### 想い

小さい頃はアレルギーで虚弱でした。とにかく料理が好きでいろいろな料理を手作りするものの、アレルギーに悩まされ続けていました。

食で何とか治したいという母の想いから、勧められたさまざまな食事療法・健康法を実践して行くうちにアレルギーを克服。

そして気づいたことは、いくら手作りであっても、食べ方が間違っていてはいけないこと、日本の伝統食には発酵などたくさんの智慧が詰まっている。そしてそれを継承することこそ私たち日本人の健康にとっても大切なことだということ。

栄養士となり妊婦、乳幼児の栄養指導に関わりながら、自身の妊娠出産育児、家族の健康を守る食事を考え生活することで様々なことを経験実践してきました。自然食の会で活動し二人三極で学び実践してきたことや母の想い。そんな経験を今度は皆さんにお伝えしたいと思っています。

もしかしたら安全で健康的な食事は、いばらの道のようにストイックで難しいと思っていらっしゃいませんか。

そんな皆さんへ健康な暮らしを守るために 体と地球に調和した優しい食生活、料理のテクニックと安全な食材の選び方をふまえ、本来の食べる楽しさや 体が喜ぶ食事について実践的に楽しくお伝えしていきます。

地球に誕生し紆余曲折を経て幸せに健やかに旅立てるかどうかを左右する要素の一つは食生活。

地球上で生きていくために、私たちは食べ物を何ひとつ自分で創ることはできません、全てこの大地からの恵みによって生かされているということを感じながら食に関わっていきたく願っています。

## 実績

### 食育教室

1993年育児サークル・ほしの子くらぶ 主宰

2003年～健康料理教室主宰・

JA 粕屋婦人部食育教室

松原こひつじ幼稚園食育教室

母乳育児のための料理教室

福岡雙葉学園食育子ども料理講師

第3回西日本新聞食卓の向こう側シンポジウム

やまや親子食育教室

大濠幼稚園食育教室

水巻保育園

リトルママ

ビオマルシェ

篠栗町シニアクッキング教室、

(株) やずや 食と健康研究所健康レポート HP 監修

(株) 西部ガス男の料理教室、

(株) 西部ガスキッチンスタジオ オープン記念子ども料理教室プロデュース&講師

福岡市リサイクルプラザエコクッキング、

食育ネットワーク親子食育イベントプロデュース&講師

心とからだと宇宙をつなぐ バンクシアフィットネス教室主宰

### 連載

『子供を幸せにするシリーズ・子どもの健康と食』（ほんの木）。

『ハイエンジェル 離乳食エッセイ&レシピ』

雑誌『むてんかびと』健康料理レシピ掲載監修

### 講演・セミナーのタイトルと内容（複数可）

- 体質の良い子に育てましょう
- 健やかな子どもの健康のために
- 食生活の安全について
- 子供に食べさせたいもの
- 妊娠中の食生活
- 母乳の育児の食生活
- 離乳食について
- 健やかな健康のために

他