

講師紹介

講師名	フリガナ トキエダ ミユキ	
	時枝 美由紀	
所属・役職	福岡県栄養士会会員	
肩書	管理栄養士	

プロフィール

平成三年女子栄養短期大学 食物栄養学科卒業

職歴

平成三年NEC社員食堂栄養士として勤務

平成四年川崎市民生局に保育園栄養士として勤務

平成八年結婚

以降パート

想い

31歳でようやく授かった娘が、多種目食物アレルギーでした。米、小麦、大豆、卵、乳製品、魚類の除去からの子育てで、自分の知識も経験も役に立ちませんでした。しかし、子供のおかげで環境や安全な食品とは何かということに目覚めることができました。

その後、自然食やマクロビオティック、ホールフードの勉強をする中で、「体にあった食事。心と食の繋がり」ということが一番大切なのでは？と考えるようになりました。アレルギーが増える昨今、気候や風土、民族的な側面も考えると、今の日本人の食生活が本当はあっていないのでは？と考えるようになりました。

長い年月をかけ、培われてきた日本人に合った食生活がここまで様変わりしたものを、また長い年月をかけ正しく変えていく努力が必要と思います。

その為に、小さいお子さんのいるお母様方にどの様に選んで何をどう食べればよいか、について伝える活動がしたいと考えます。現在幼稚園の料理教室で刀坂利恵先生と活動しています。

ただ作っただけでは食べ物。相手のことを考えて設えたものが料理であるということ。

また、小さいうちから子供たちに食べ物の本当の姿（畑の野菜、生きた魚）を見せ、五感で感じ、食べることに真剣になる子供たちを育てる活動をこれからしていきたいと考えています。不登校や、キレる子供、子供の問題行動には必ず食の問題が関係していると考えます。

実績

福岡アレルギーを考える会にて、料理講習

現在、桧原こひつじ幼稚園、JA粕谷にて食育教室のアシスタント

講演・セミナーのタイトルと内容（複数可）

「アレルギーの子供と生活するということ」

アレルギーには、食物アレルギー、喘息、化学物質過敏症、花粉症、慢性鼻炎などいろいろありますが、全て自己免疫が関係しているという点においては、同病であると考えます。我が家で10年間、娘のアレルギーとともに生活してきた経験から、どんなことに気をつけて生活したほうがよいか、ということについてお伝えできるかと思えます。

「子供と食育」

現在、無農薬野菜の栽培について学んでいます。子供の時期から食べ物の育ち方、料理の仕方、自分で食べるものはどこから来ているのか、について子供たちには関心を持ってほしいと考えます。自分達で野菜をつくる、鍋でご飯を炊く、だしをとって味噌汁をつくる、商業主義に左右されない食べ方を選択できる子供たちを育てるにはどうしたらよいかをお母さん達と一緒に考える活動がしたいと思っています。

「食品添加物と加工食品の裏側について」

現在の日本の食品添加物について、どのようなものに注意したほうがよいか、またアレルギーに危険な添加物は何かについて。加工食品の出所や原材料表示の見方について。

「手作り食品」

味噌、麺つゆ、自家製調味料、漬物など。(漬物は現在勉強中)

お米を使った菓子。