


## 講師紹介

講師名	フリガナ ヨシダ アキヨ	
	吉田 昭代	
所属・役職	九州薬膳研究会 会長 日本フードコーディネーター協会 会員 日本オリーブオイルソムリエ協会 会員	
肩書	中医薬膳師 薬膳アドバイザー フードコーディネーター オリーブオイルジュニアソムリエ	

### <プロフィール>

音楽学校を卒業、音楽関係一般企業にて、講師養成学校に通いながら、コンサート企画運営や講師研修の仕事に携わる。結婚後に、自宅でピアノの講師をしながら、製パン教室マイスター取得、指定分校講師認定を受け、講師活動を開始。長女出産のために退職。その後、フランス菓子を学び頒布会のアシスタントに付き、その後、和洋中と、あらゆるジャンルの食を学び、フードコーディネーターの資格を取得。

その後体調不良から、薬膳に出会い通学、中医薬膳師、薬膳アドバイザーの資格を取得。

自宅にて、薬膳料理教室「Smiletable」を主宰。

九州薬膳研究会の会長2年目、卒業校の調理実習の講師も務める。

オリーブオイルジュニアソムリエ取得。現在ソムリエ習得試験受検中。

### <想い>

自分の体調不良から、東洋医学に興味を持ち、薬膳に出会いました。

薬膳とは、個々の体調に合わせて施膳する、いわばオーダーメイドの食事をいいます。

全ての食材には効能があり、その組み合わせにより、体調を整えていくことができます。

また、陰陽五行を知ることで、世界や四季に合わせた自然に近い生活をすることができます。

自分の体がすべて自分の食べたもので作られていることも多くの人に知っていただき、食を通して、皆が健康になり、笑顔のある食卓が増えることが願いです。

日本の基準の甘いオイルにも注目して、現在ソムリエ試験に挑戦中です。

### <実績、セミナー、料理教室>

木の葉モール ゆずここヘルシーレシピコンテスト グランプリ受賞

百道浜ふれあいサロンにて高齢者向け「薬膳とは・・・」レシピ提供、民生委員さんにより施膳

「高血圧、アンチエイジング」レシピ提供 民生委員さんにより施膳

希楽庵にて 薬膳おやつ付セミナー 「春の食養生」「夏の食養生」「秋冬の食養生」

東方薬膳学院にて、調理実習講師。

希楽庵主催お披露目会にて、秋の食養生薬膳カレー50人分提供。

フィオーレサロン主宰 カレーフェスティバルにて、低糖質・薬膳ストレスフリーカレー50人分提供。

自宅にて、薬膳料理教室「Smiletable」 主宰。完全オリジナルのデザートまでのフルコース。

「マキアレイベル」、会報誌10月号にて、「わたしこれから」のコーナーで、夢をかなえた女性たちの取材を受け、掲載。

<セミナー、料理教室>

高齢者向け「薬膳とは・・・」「高血圧・アンチエイジング」

座学セミナー「春の食養生」「夏の食養生」「長夏の食養生」「秋の食養生」「冬の食養生」その他。

薬膳料理教室 テーマ 「春の食養生」「夏の食養生」「長夏の食養生」「秋の食養生」「冬の食養生」  
「冷えについて」「美肌」「春のデトックス」「ストレスに負けない」「夏バテ」  
「便秘と貧血」「免疫向上、風邪予防」「更年期障害」など。

メイン、ごはん、スープ、デザートを組み立てが基本ですが、デモの場合や、1品だけ、人数に応じて組み立てます。

季節によって取り上げれるテーマが違いますが、ご相談に応じます。

オイルについては、実績がまだありませんので、随時ご相談に応じます。