


## 講師紹介

|       |               |   |
|-------|---------------|---|
| 講師名   | フガナ カマ ム      |  |
|       | 中島 美香         |   |
| 所属・役職 | おうちごはんplus 主宰 |   |
| 肩書    | おうちごはん研究家     |   |

### プロフィール

有恒薬品工業株式会社（現：住化エンビロサイエンス（株））：防疫用殺虫剤等の品質管理、研究開発、商品開発業務を担当

NPO法人子ども環境活動支援協会：環境啓発施設にて事業の企画運営、来館者案内

その後福岡へ、2児を出産

2012年3月：タカコ・ナカムラホールフードスクール基礎コース修了

2012年8月：タカコ・ナカムラホールフードスクール応用コース修了

2013年9月：整理収納アドバイザー2級

2015年3月：タカコ・ナカムラホールフードスクールマスターコース修了

2015年7月：オーガニック検査員 農場コース修了

2015年8月：整理収納アドバイザー1級（予定）

化学開発→環境問題→食の大切さ。全てはつながっている。

### 想い

毎日の食べ物で私たちの身体は作られている。

それを実感したのは娘を妊娠した時でした。

それからいろんな考え方、いろんな人に出会い、毎日の食べ物で健康に楽しく食事ができるよう、心と体のことを考えた活動をしたい！と思い、まずはお味噌作り講座からはじまり今年で4年目になります。

昔ながらの日本の食生活や知恵、ホールフードの考え方、食事を通して体と心を整える薬膳の考え方を取り入れ、地産地消（身土不二）、冬病夏治、医食同源を大切に、ママ達が楽しみながら、健康で心豊かな子育て・親育てができるよう、食や環境・毎日の暮らしに生かせるワークショップ・勉強会などを企画しています。

## 実績

### ～今年度の予定～

- ・カラダが喜ぶおうちごはん教室（春・夏・秋・冬編）
- ・ママのための暮らしのハーブ教室（春・夏・秋・冬編）〈講師：小形美幸〉
- ・おばあちゃんの梅干し作り（添加物について）
- ・手作りパンを楽しもう♪～シンプルな安心素材で～〈講師：浅尾真紀子〉
- ・柑橘たっぷりポン酢作り（調味料について）
- ・みんなで楽しくお味噌作り（お味噌のすごいお話）

### ～今までの実績～

- ・みんなで楽しくお味噌作り（お味噌のすごいお話）
- ・親子で楽しくお野菜の収穫体験（地産地消について）
- ・おばあちゃんの梅干し作り（添加物について）
- ・野菜たっぷりドレッシング作り（調味料について：お醤油編）
- ・親子で楽しくクッキング（焼き肉のタレ作りと簡単調理）
- ・あなただけの塩麴作り（麴のすごいお話）
- ・マクロビオティックの基本のお話
- ・ハロウィンパーティで楽しく英語を学ぼう♪（未就園児対象）
- ・整理収納ワークショップ～おうちも心もすっきりと～
- ・柑橘たっぷりポン酢作り（調味料について：お酢編）
- ・からだにやさしいおやつ作り（自家製ミックス粉）
- ・アロマで虫除けスプレー作り（経皮毒について）
- ・レザークラフト講座（キーホルダーやペンケースの作成）
- ・手作りパンを楽しもう♪～シンプルな安心素材で～〈講師：浅尾真紀子〉
- ・風邪に負けない身体作り講座～助産師 益永さんを囲んで～〈講師：益永孝子〉
- ・カラダが喜ぶおうちごはん教室～夏編～
- ・ママのための暮らしのハーブ教室～夏編～〈講師：小形美幸〉
- ・福津暮らしの旅～2014春夏・自然の恵みを手作りでいただく・人参ドレッシング作り～
- ・福津暮らしの旅～2014秋冬・自然の恵みを手作りでいただく・お味噌作り～
- ・福津暮らしの旅～2015春夏・自然の恵みを手作りでいただく・焼き肉のタレとビビンバ丼作り～  
(3講座共に福津市主催事業)
- ・筑前七浦からのおすそわけ～博多阪急にてお料理教室～（筑前七浦主催事業）
- ・ママのためのお片付け講座（古賀市ほっこり倶楽部主催事業）
- ・塩麴と甘酒を使ったエコクッキング（エコネットふくおか主催事業）

### 【企画・運営】

- ・タカコ・ナカムラさんとホールフード交流会in津屋崎（ベジプロス講座）〈講師：タカコナカムラ〉
- ・タカコ・ナカムラさんとホールフード交流会in津屋崎（はなちゃんとみそ汁）  
〈講師：安武親子・タカコナカムラ〉
- ・オーガニック検査技術講習会～農場コース～（JOIA主催、おうちごはんplus主管）

## 講演・セミナーのタイトルと内容（複数可）

上に同じ