

宮成なみさん（料理研究家）市民公開講演会

人生を豊かにするレシピ

参加無料

だれでも参加できます

託児あり（要予約）

大切な人と、美味しく楽しく食べて元気をつくる。

今日食べたご飯が血になり、肉になり、カラダとなって、あなたの未来をつくります。

「食生活」とは「食べる」で「生きる」を「活かす」こと。

今回の講師は、「大切なコトは台所で学んだ」と語る料理研究家の宮成なみさん。

涙あり、笑いあり、肩の荷がすっとおりて、やさしい気持ちで料理ができるようになる、日々の「食べる」と「生きる」を見つめなおすことができる講演会です。

「食べる」でつくる豊かな人生、宮成さんと一緒に考えてみませんか。



講師

宮成 なみ さん（料理研究家）

現代の医学では治せない難病「結節性動脈周囲炎（現・結節性多発動脈炎）」を持って生まれる。16歳で発症。5年以内に8割亡くなる難病であることから、医師の「唯一病気の進行を遅らせる方法が食事療法」という言葉に希望を託す。

7年半に及ぶ食事療法で、不可能だと言われていた社会復帰を果たす。食の可能性と素晴らしさに感動し、27歳で料理研究家となる。

現在は、2日に1度、1回6時間の透析をこなしながら、テレビ、ラジオなどのメディア出演、行政・教育機関および、医療・企業を中心に全国での食育講演、食イベントのレシピ作成他、商品開発、食コラムの執筆・連載などを行っている。

とき

2019年 **12月1日**（日）**15時～17時**

（14時半開場）

ところ

九州ビル9F大ホール

（福岡市博多区博多駅南1-8-31 ※右面の地図をご参照下さい）



ご参加申込は右面をご参照ください



後援：福岡県保険医協会、佐賀県保険医協会、一般社団法人熊本県保険医協会、大分県保険医協会
鹿児島県保険医協会、ふくおか女性歯科医師の会、福岡県男女共同参画センター「あすばる」
福岡県老人福祉施設協議会、一般社団法人糸島歯科医師会、一般社団法人大牟田歯科医師会
公立大学法人福岡県立大学、公益社団法人福岡県栄養士会、公益社団法人福岡県作業療法協会
公益社団法人福岡県社会福祉士会、一般社団法人福岡県医療ソーシャルワーカー協会
公益社団法人福岡医療団、福岡県高齢者福祉生活協同組合、新日本婦人の会福岡県本部
読売新聞西部本社、福岡銀行、北九州在宅医療・介護塾（10/1現在）

健康保険で良い歯科医療をめざす
F&N 福岡県歯科保険医協会

〒812-0016 福岡市博多区博多駅南 1-2-3 博多駅前第一ビル 8F
TEL：092-473-5646 / FAX：092-473-7182
メール：shichiri@doc-net.or.jp

—宮成なみさん・市民公開講演会—
人生を豊かにするレシピ
ご参加申込用紙(FAX 用)

12/1 (日) 宮成なみさん・市民公開講演会(参加無料)

お名前： 住所地区： ご参加人数： 名 ご職種：

ご所属の団体など： ・福岡県歯科保険医協会 ・その他()

当日、各都道府県保険医協会の会員・会員診療所スタッフの皆様は「会員」受付へ、
会員外の皆様は「一般」受付へお越し下さい。

託児 (無料・要予約)

お申込欄

(歳 名)

(お名前)

(性別)

その他

九州ビル9F大ホール 案内図



※託児について

- ①必ず事前のお申込が必要です。当日受付はできませんので、ご了承ください。
- ②申込期限 11月25日(月)までに必ず事前のお申込をお願いいたします。
- ③お申込期限前でも定員に達した場合は受付を終了いたします。ご了承ください。

下の FAX 番号またはお電話・メールよりご参加申込ください。

 **ご返信先 FAX:092-473-7182**

TEL:092-473-5646 メール:shichiri@doc-net.or.jp



〒812-0016 福岡市博多区博多駅南 1-2-3 博多駅前第一ビル 8F
TEL : 092-473-5646 / FAX : 092-473-7182
メール : shichiri@doc-net.or.jp

料理と病気が教えてくれた生き方



今日からできる！ムリなく始める食生活。中と外から元気とキレイをつくろう。



講演内容 例その1 【“食生活”は、食べるで生きるを活かすこと。】

大切な人と、美味しく楽しく食べて元気をつくる。健康で笑顔溢れる毎日を過ごすために、今日から簡単にできる食改善のポイントをお伝えします。「食生活」とは、「“食べる”で“生きる”を“活かす”」こと。

今日食べたご飯が血になり、肉になり、カラダとなって、あなたの未来をつくります。涙あり、笑いあり、肩の荷がすっとおいて、優しいきもちで料理ができるようになる講座です。



講師プロフィール 料理研究家 宮成なみ



現代の医学では治すことのできない難病「結節性多発周囲炎」を持って生まれる。16歳で発症。5年以内に8割が亡くなることから社会復帰は断念を告げられる。同時に医師の「唯一病気の進行を遅らせる方法が食事療法」という言葉に希望を託し、7年半に及ぶ闘病生活の末、不可能だと言われていた社会復帰を果たす。

「今、食べたものは命で、命が私の命になって、私の未来を作るんだ」とごはんの可能性と素晴らしさに感動し、料理研究家を目指す。

金なし、コネなし、資格なしのなか10年越しの夢叶い、27歳で料理研究家となる。現在は2日に1度、1回6時間の透析を受けながら、先人の知恵を自分の舌と身体で試し、「これは！」と納得したコツや工夫を講演・講座などで伝えている。テレビ、ラジオなどのメディア出演、食育講演会、レシピ作成ほか料理研究家として活躍中。（次ページ・関連記事をご参照ください。）



活動実績

◆ 実績

- ・福岡県様／福岡県六次産業化事業審査委員会審査委員
- ・西南女子大学様／「食の自立支援講座」講座講師
- ・きのこのホクト株式会社様／レシピ作成
- ・イオンモール福津様／食育メニュー開発
- ・新日本製薬様／愛情おうちごはん連載及びレシピ作成

◆ 著書

- ・オトコをトリコにするメロメロレシピ！／西日本新聞社
- ・奇跡のごはん／東洋経済新報社

◆ メディア活動

- ・RKB 毎日今日感テレビ日曜版「日曜キッチン」
2006年～2014年までレギュラー出演
- ・LOVEFM「天神ユナイテッド」
健康コーナー“マスターオブスタイル”
2013年よりレギュラー出演
- ・NHKドキュメンタリー「ドラクロワ」
2012/2/14「料理が変えた人生スペシャル」にて出演
他。一部抜粋



Leaf

西日本新聞 [日曜版]

輝くステージの生活情報紙

企画・制作/西日本新聞社広告局

リーフ
広告
特集

キラリひと

「料理や病気が教えてくれたことは、偏らない生き方や心の持ち方です」

そう話す宮成なみさん(福岡市中央区)は、料理研究家。人工透析を受けながら、先人の知恵を自分の体と舌で試し、「これは!」と納得した作り方のコツや工夫を、料理講座や講演会などを通して伝えている。



料理研究家
宮成 なみさん
(福岡市中央区)
みやなり・なみ 福岡
県田川市生まれ。楽しい
食卓代表取締役。著書
に「オトコをトリコにする
メロメロレシピ!」「奇跡
のごはん」がある。



料理や病気が教えてくれた生き方

食のありがたさや
可能性に感動

宮成さんは、難病「結節性多発動脈炎」を16歳で発症し、7年半の闘病生活を送った。失意の中、励まされたのは「お金か、時間か、手間か、知恵か、どれか一つをかけたらおいしいご飯を作ることができる。ご飯と同じで、体力がなくても、素晴らしい人生をつくることができる」という祖母や母の言葉。そして、病気の進行を遅らせるために取り組んだ食事療法で、食のありがたさや可能性に感動し、料理研究家になる夢を持った。

先人の知恵を
つないでいきたい

▲ニンニク酢も先人から学んだもの。「受け継いだ知恵を生活に取り入れ、次世代に伝えていきたい」と話す宮成さん



▲常備している発酵食品の数々。カリウムや塩分などの食事制限があるため工夫をしている

週に3回、毎回6時間はかかるという透析を受けながら、仕事に生きがいを感じ、プライベートを楽しむ宮成さんが冷蔵庫に常備しているのは、麹(こうじ)を使った保存食や豆乳ヨーグルト、甘酒乳酸菌飲料など



▲生ごみ堆肥で育てたツルムラサキが成るベランダで、お茶を楽しむことも

先人の知恵を生かした発酵食品の数々。「どんなに素晴らしいものでも使わなければ宝の持ち腐れです。ち腐れです。

命と食の素晴らしさを体感したことから、食育をテーマにした講演会で話す機会も多いが「話を聞いただけでは生活は変わらないので、講演では、今からでもできる食生活の改善のコツや簡単レシピを紹介していきます」。

こう語りながら、作り方を教えてくれたのはニンニク酢。風邪薬が飲めないで、ニンニク酢は風邪予防に欠かせません。私の大切な冬支度です」

【ニンニク酢の作り方】

- ① ニンニクの皮をむき、中の芽の部分を取り、煮沸消毒した保存瓶へ。
- ② ①に酢(宮成さんのお薦めはリンゴ酢)を注ぐ。
ニンニクのエキスが出て、酢が茶色みを帯びたら食べごろ。酢は焼きそばや料理に掛けて、ニンニクはそのまま食べてもOK。酢をぬるま湯で割れば、うがいにも利用できる。

〈ホームページ〉 <http://miyanari-cook.com>