

# 13

いけだ なお

## 池田奈央

**活動市町** 香川県全域

**所属・職名** なぁ〜ちえ主宰

日本野菜ソムリエ協会認定 アクティブ野菜ソムリエ



### 活動タイトル

食のストーリーを知ること、豊かな日常に

「知らずに食べる」から「知って食べる」ことにより、実り大きい食生活に

### 活動内容&魅力

料理教室を開講していますが、働く女性のサポートができるような教室にしたいと思っています。豊かな食生活は、精神・健康を支えます。簡単に彩りよく栄養価も高いお料理が作れると、女性自身もそのご家族も忙しい中でも健康で豊かな食生活ができます。

女性の社会での役割が多様化する中、食生活はここ数年で様々に変化しています。食べることは、生きること！と言われるほど重要な食に関わる仕事が私にはとても魅力的に映ります。

### 郷土を愛する「かがわの人」へのメッセージ

香川は日本で一番小さな県ですが、豊かな気候に恵まれ、多くの作物を栽培しております。香川県で生まれ育った野菜ソムリエだからこそ伝えられる、地元の魅力を多くの人に発信し、地元に貢献していきたいです。

### 出前講座タイトル

・レインボーカラーで食卓に潤いを