

〔社 会 部 門〕

1. 氏 名 村上 祥子^{むらかみ さちこ}（料理研究家、管理栄養士、
福岡女子大学客員教授）
2. 年 齢 83歳 ※R7.10.15現在
3. 住 所 福岡市



©(株)スタジオコム 江口拓

【経歴及び選考理由】

昭和17年、福岡県生まれ。昭和39年、福岡県立福岡女子大学家政学部卒業。卒業と同時に結婚。北九州市に1年間居住後、東京都杉並区に転居。

昭和44年、夫の同僚の妻、ニューヨーク生まれの望月アン氏におせち料理をお裾分けしたことから、日本人と結婚して東京に住んでいるアメリカ、オーストラリア、ドイツ出身の女性12人を対象に「アンさんの料理教室」をスタート。近年は料理教室を福岡で月4回開催している。

昭和48年、アメリカ・カリフォルニアアーモンド料理コンテストで優勝。米国のアーモンド社に招かれ、これを契機にメディアデビュー。ラジオ、テレビ、月刊誌、単行本の仕事を続ける。現在、単行本は600冊、出版部数1,300万部を超える。

昭和55年、夫、村上啓助の転勤に伴い、北九州市に転居。

昭和60年より、福岡女子大学の非常勤講師を務め、病態栄養指導実習講座を担当。糖尿病患者が自宅でできる治療食の開発に努め、油控えめでも1人分でも、短時間でおいしく調理できる電子レンジに着目。以来、研鑽を重ね、電子レンジ調理の第一人者になる。糖尿病予防、改善のために開発したマイクロ波調理が、文科省の第三次食育事業「早寝・早起き・朝ごはん」で着目され、福岡市内の夏休み中の小学校に電子レンジを持参し、「ちゃんと食べてちゃんと生きる一食ベカ®をつける」講習に励む。

その他、昭和56年スタートし今日まで続く、1日1品の簡単レシピを紹介する連載「村上祥子のきょうの一品」（西日本新聞社）、日本型食生活を子どものうちから身につけるための3歳児のミニシェフ・クラブ、福岡女子大学への50万点にも及ぶ資料の寄贈（「村上祥子料理研究資料文庫」として同大学附属図書館に所蔵）等、九州・福岡の地に深く根差した活動を行い、多様な層に、自身の知見と経験、知識に基づき、食と健康について発信し続けている。

このように氏は、福岡を活動の拠点として、様々な活動を通して本県の文化振興に貢献している。

【受賞歴】

- 経済産業省2009年度第3回キッズデザイン賞（受賞対象：村上祥子のミニシェフナイフ）（平成21年）
- 料理レシピ本大賞2020エッセイ賞（令和2年）「60歳からはラクしておいしい頑張らない台所」



「60歳からはラクして
おいしい頑張らない台所」



料理教室の様子



韓国梨花女子大学にける
「日本のだし文化」の講義



小学校での講習会

（参考）社会部門：地域の特性を活かした活動を行い、個性豊かで潤いのある地域社会づくりに功績があったもの又は国際交流、地域間交流など広範な文化交流活動を行い、相互理解、文化交流の発展に貢献したもの