

料理研究家 食文化伝承  
宇都宮 章子  
Noriko Utsunomiya

「のり子のスープ」



生年月日：12月24日 出身地：東京

最終学歴：高等科まで聖心女学院にて学び、東京家政学院短期大学卒業  
趣味：旅行

特技資格：中学、高校の家庭科教員免許取得 介護ヘルパー2級国家資格取得

講演会：

出版社主催 「たべ物通信」実技と講演

世田谷区主催「大人の食育」講演

世田谷区主催「季節の食育講座」講演と調理実習

東京都立芦花高等学校「ファイトケミカルと活性酸素」講演

「自分のからだは自分で守る」をコンセプトに

水・油・野菜と果物が持つファイトケミカルと酵素を中心とした調理、講演会、執筆活動、料理教室を主宰している。

ファイトケミカルとは野菜と果物に含まれる植物化学機能成分のこと。

その中には抗酸化作用、免疫力増強作用、抗ガン作用が多く含まれており、

スープにして摂ると全部丸ごと摂れる。

そして、オリジナルの「のり子スープ」を創作し、野菜や果物に含まれるファイトケミカルの普及に努め、自然食療法や食文化を伝承している。

～メッセージ～

人間は生まれて、すぐに母乳をいただき、次に野菜スープや果物のジュースを薄めたものを摂食します。

一匙のスープから始まり、年老いてからも一匙のスープで栄養を摂るという事が私の考えです。

脳は幼い頃 食べた物を記憶しています。

幼い時からバランスの良い食生活を心がけるのが大切だと思います。