

料理研究家

コウケンテツさん

13:00- ホール内ステージ

キッチンからはじまる
家族の絆

～食育・地産地消で“もっと”おいしく～

先着順

席に限りがあります

みやざきの美味しいものとカラダにいいコト、
JAアズムに大集合！

カラダ グッド
Karada Good



ミヤザキ
Miyazaki フェスタ 2021

11.21 Sun
日

10:00-16:00

JAアズム[ホール・屋外広場]

入場
無料

実際にステージ上で受講を希望される方は

11月19日(金) 18:00までに
事務局[テレビ宮崎商事 TEL.0985-27-8980(平日のみ)]
までお電話でご予約ください。

自宅でできる簡単ヨガ教室

～カラダもスッキリ、ココロもスッキリ～

11:30-

自宅でできる簡単ヨガ体験レッスンです。
カラダもココロもスッキリしましょう。

講師 ヨガスタジオ silkaid(シルクエイド) 福留 有哉さん

専門学校卒業後、公務員として働きつつ母校宮崎商業高校野球部のコーチを勤める。コーチ時代、ストレッチやトレーニングを導入するためにヨガを学び始め、その世界や哲学に触れ、より深く学びたいと思うようになる。RYT200(全米ヨガアライアンス200h)を取得し、2015年6月に宮崎市にヨガスタジオ・Silkaid(シルクエイド)をオープン。2019年にはインドマイソール(KPJAYI)に滞在し更に学びを深める。世界中のヨガ愛好者に支持されているヨガマットブランド・マンドッカのアンバサダーも勤める。

プロフィール

大阪出身。旬の素材を生かした手軽でおいしい家庭料理を提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。30か国以上の国を旅して世界の家庭料理を学ぶ。3児の父親としての経験をもとに、親子の食育、男性の家事・育児参加、食を通してのコミュニケーションを広げる活動にも力を入れている。

主なメディア出演

テレビ NHK BS1「日本100年ゴハン紀行」、NHK BS「コウケンテツの世界食紀行」
テレビ朝日「おかずのクッキング」、RKB毎日放送「たべどころ」MC 他多数
雑誌 おかずのクッキング(テレビ朝日出版)「肉と野菜のおいしい関係」隔月刊／LEE
新聞 集英社「のつけ麺ですよ」月刊／サンキュ!「夕ごはんどうする?」／朝日新聞 ポンマルシェ「アジアの台所から」他多数

雑誌や書籍で活躍中の人気料理研究家!

「難しくないのでおいしいを提案」

主な著書

「本当はごはんを作るのが好きなのに、しんどくなった人たちへ」(ぴあ)／「アジアの台所に立つとすべてがゆるされる気がした」(新泉社)／人が幸せになるにはごはんを作ればいいと僕は思う(主婦と生活社) 他多数



みやざき犬

ダンスステージ

14:30-

みやざき犬発見10周年を記念してオリジナルの新曲ダンスを披露します。
可愛い曲調や振付は必見です!!



めざせ健康生活!

ウルトラクイズ大会

12:00-

健康にイイコト、クイズで学びましょう!
豪華!宮崎の特産品など
素敵な賞品をご用意しています。

宮崎県食育活動功労者表彰

10:05-

人間ドック無料券(ペア3組)をゲット!

**みやざき犬と
じゃんけん大会**

15:20-

笑顔つながら『みやざき弁当の日』
写真展表彰式

11:00-

当日会場受付で
お申込みいただけます。

無料健診

- 血管年齢測定
- アルコールパッチテスト
- 握力測定

※実施内容については、今後の県内の感染状況によって変更となる場合があります。

カラダグッド
Karada Good
Miyazaki

楽しいゲームが盛りだくさん！

搾りたての牛乳で仕上げた
酪農家のこだわりの乳製品を試食販売

3.厚生労働省が新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため開発した接触確認アプリ(COCoA)の利用について御協力ください。